



14. März 2026

## Mit Hirn, Herz und Hand

zu mehr Lebensfreude und innerer Stärke

### Ein inspirierendes Tagesseminar, um die Kraft der Resilienz zu entdecken

Lernen Sie, wie Sie Ihre innere Stärke entfalten und Ihre Lebensfreude steigern können. Resilienz ist ein wertvoller Kraftstoff, der bereits in Ihnen vorhanden ist und den Sie aktivieren können, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

- Erhalten Sie wertvolle Informationen und Denkanstöße zur Stärkung Ihrer mentalen Resilienz.
- Erleben Sie, wie Sie mit dem Herzen spüren können, was Sie stärkt und was Ihre emotionale Resilienz fördert.
- Setzen Sie das Gelernte in die Praxis um. Durch praktische Methoden und Übungen gibt es die Möglichkeit, das Gelernte und Erfahrene in die Handlung zu bringen.

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Resilienz stärken, innere Stabilität aufbauen und mehr Lebensfreude entwickeln möchten, um den Herausforderungen des Lebens gestärker zu begegnen.



## PRÄSENZKURS

**Samstag, 14. März 2026**

10.00 – 16.00 Uhr

Studienhaus St. Lambert

Graf-Blankard Straße 12

53501 Grafschaft

### Kursleitung

**Yvonne Strupp** | Diplom Sozialpädagogin,  
Resilienztrainerin, Coachingausbildung

**Sabine Dettinger** | Engagemententwicklerin  
im Pastoralen Raum Bad Neuenahr-Ahrweiler

### Anmeldung

Bischöfliches Generalvikariat

Team Engagemententwicklung

Mustorstraße 2, 54290 Trier

Telefon 06 51 | 71 05 - 566

[ehrenamt@bistum-trier.de](mailto:ehrenamt@bistum-trier.de)

### Online-Anmeldung

<https://forms.office.com/e/2kPfZvSabR>



### Anmeldeschluss

28. Februar 2026