

# WEBINAR

## Resilienz – Deine innere Antwort auf äussere Herausforderungen

Das Leben fordert uns heraus. Doch wie gelingt es, in turbulenten Zeiten bei sich zu bleiben?  
Wie findest du zurück zu deiner Mitte, wenn Pläne kippen oder Druck entsteht?

In dieser achteiligen Webinarreihe erhältst du Inspiration, praktische Tools und Raum für deine eigene Entwicklung. Du stärkst deine mentale Gesundheit, lernst Belastungen gelassener zu begegnen und baust deine innere Stabilität auf.

Lass deinen Alltag an Leichtigkeit und Klarheit gewinnen – und meld dich jetzt an.

<b>Wann:</b>	verschiedene Termine, jeweils 60 Minuten
<b>Ort:</b>	online via Zoom
<b>Kosten:</b>	Ganze Webinarreihe: CHF 240 / Euro 270 Einzelne Webinare: CHF 40 / Euro 45
<b>Kontakt und Anmeldung:</b>	<a href="mailto:info@manuelarhyner.ch">info@manuelarhyner.ch</a>

