

Trainiere deinen  
**MUT**  
Muskel

mit dem Rasmus

# RESILIENZ TRAINING

10 Wochen Gruppenkurs

## RASMUS

steht für Resilienz durch **Achtsamkeit, Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge!**

In diesem 10-wöchigen Resilienztraining wirst du anhand der sog. 7 Säulen der Resilienz folgende Fähigkeiten ausbauen:

- Erweiterung deiner Stressbewältigungskompetenzen
- Stärkung deiner Ressourcen
- Verbesserung deiner Emotionsregulation
- Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

**Start:** 20. November 2024, 18:30 - 20:00 Uhr

**Kosten:** 300€

**Anmeldung unter:** [hallo@mutpraxis.at](mailto:hallo@mutpraxis.at),

**Kursort:** Mutpraxis, Universitätsstraße 24/2, 6020 IBK

**Weitere Infos unter:** [www.mutpraxis.at](http://www.mutpraxis.at)

### Termine:

Mittwoch 20.11.24, 18:30 - 20:00

Mittwoch 27.11.24, 18:30 - 20:00

Mittwoch 04.12.24, 18:30 - 20:00

Dienstag 10.12.24, 18:30 - 20:00

Mittwoch 18.12.24, 18:30 - 20:00

Mittwoch 08.01.25, 18:30 - 20:00

Mittwoch 15.01.25, 18:30 - 20:00

Mittwoch 22.01.25, 18:30 - 20:00

Mittwoch 29.01.25, 18:30 - 20:00

Mittwoch 05.02.25, 18:30 - 20:00



Mutpraxis

**SONJA LESKOWSCHEK**

Psychotherapeutin  
Systemische Familientherapie  
& Hypnotherapie

+43 677 630 001 30

[hallo@mutpraxis.at](mailto:hallo@mutpraxis.at)

[www.mutpraxis.at](http://www.mutpraxis.at)