

Delia Schaller

hat die Weiterbildung

Resilienz:
Stärke Deine Anpassungsfähigkeit
absolviert.

Schwerpunktmäßig wurden die folgenden Inhalte vermittelt:

- Die sieben Grundlagen der Resilienz
- Die Bedeutung emotionaler Widerstandsfähigkeit im Alltag
- Wechselwirkung von Körper-Gedanke-Handlung
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Ziele setzen, Methoden gewinnbringend und individuell nutzen

Der Kurs umfasste 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

Münster, den 11. Januar 2026


Harald Kemmermann
Unternehmenscoach


Christa Kloppenburg
Leiterin FitnessAkademie