

Einladung zum Publikumsanlass **«Resilienz - Wenn dich deine eigene Stärke stark macht»**

Liebe Interessentinnen und Interessenten

Resilienz ist die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens gesund und kraftvoll umzugehen. Der Vortrag beleuchtet das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und zeigt auf, wie diese Elemente unsere Resilienz beeinflussen. Stefanie Rahel Meier gibt wertvolle Impulse und praxisorientierte Ansätze, um die eigene Widerstandskraft zu stärken und mit stressigen Situationen gelassener umzugehen.



Wann: Donnerstag, 26. Juni 2025, 19:30 Uhr
Ort: Alterszentrum Mühlefeld, Apperechweg 10, 5015 Erlinsbach SO
Referentin: Stefanie Rahel Meier, Gesundheitscoach im Alterszentrum Mühlefeld

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich gerne bis am Dienstag, 24. Juni 2025 an.

Telefon 062 857 77 77 oder E-Mail: info@azmuehlefeld.ch

Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüßen.

Freundliche Grüsse

Alterszentrum Mühlefeld



Mirko Rauch
Geschäftsleiter



Rahel Müller
Leiterin Betreuung und Pflege



Pierre Meyer
Leiter Hotellerie