



Südtiroler Resilienztag

Inspiration – Reflektion – Vision

Samstag, 15.04.2023

15:30 Uhr

Come-Together: Gemeinsamer Beginn der „Südtiroler Resilienztag“

im Provinzhaus der Barmherzigen Schwestern, Laurinstrasse 77, I-39012 Meran/Gratsch

16:00 -17:15 Uhr

Workshopauftakt

Eckehardt Louen

Kaffeepause

17:30 - 18:45 Uhr

Resilient? Dimensionen der Widerstandsfähigkeit

Jürgen Guldner

19.00 Uhr

Südtiroler Auftaktabend in urtypischer Atmosphäre (fakultativ)

Möglichkeit zum Taxitransfer hin und zurück zum Preis von 15,- € pro Person (nicht im Kurspreis inkludiert)

Abendessen à la carte (Getränke und Verzehr nicht im Kurspreis inkludiert)

Sonntag, 16.04.2023

8:45 Uhr

„Ankommen“ – Morgenimpuls

im Provinzhaus der Barmherzigen Schwestern

9:00 -10:30 Uhr

Ressourcenräuber

Tanja Vogt und Jörg Emmel

Kaffeepause

11:00 -12:30 Uhr

Ressourcenräuber

Tanja Vogt und Jörg Emmel

13:00 Uhr

Resilienz und körperliche Gesundheit – Der Tappeinerweg, Meran

Interaktive Wanderung - Bewegungsimpulse und physikalische Maßnahmen (Peter Nieland, Jörg Emmel und Tanja Vogt)

Lunchpaket als Mittagsmahlzeit inkludiert

18:00 - 18:15 Uhr

Gemeinsamer Tagesabschluss an der Passer, Meraner Promenade



Südtiroler Resilienztag

Inspiration – Reflektion – Vision

Montag, 17.04.2023

8:45 Uhr

„Ankommen“ – Morgenimpuls „In Bewegung kommen“

im Provinzhaus der Barmherzigen Schwestern

9:00 -9:45 Uhr

Beppo der Straßenkehrer: "Wie kehren wir unsere Lebensstraße?"

Eckehardt Louen

9:45-10:15 Uhr

Blick auf das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)

Peter Nieland

Kaffeepause

10:45-12:15 Uhr

Blick auf das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)

Peter Nieland

12:30- 13:15 Uhr

Gemeinsames Mittagessen im Provinzhaus

(Mittagsmahlzeit im Kurspreis inkludiert)

13:15-13:45 Uhr

Bewegungsmeditation

Tanja Vogt und Jörg Emmel

14:00-14:30 Uhr

Lachen und Humor als Ressource

Jürgen Guldner

Dienstag, 18.04.2023

8:45 Uhr

„Ankommen“ – Morgenimpuls

im Provinzhaus der Barmherzigen Schwestern

9:00 -10:00 Uhr

Was bleibt? Zuversicht? Oder Zynismus und Zirrrose?

Jörg Emmel

Kaffeepause



Südtiroler Resilienztag

Inspiration – Reflektion – Vision

10:30 -12:30 Uhr

Der Resilienzzyklus

- *Ideen über das gute Leben (Eckehardt Louen)*
- *Progressive Muskelentspannung (Tanja Vogt)*
- *Guter Schlaf (Jürgen Guldner)*
- *Der Gordische Knoten (Peter Nieland)*

13:00 – 14:00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen „Restaurant Lackner Stubn“, Algund

(Mittagsmahlzeit im Kurspreis inkludiert)

14:15 Uhr

Resilienz - körperliche und seelische Gesundheit – Knottkino

Interaktive Wanderung - Bewegungsimpulse und physikalische Maßnahmen (Peter Nieland, Jörg Emmel und Tanja Vogt)

(Bustransfer im Kurspreis inkludiert)

18:30 Uhr

Kursabschlussabend in Meran (fakultativ)

Abendessen à la carte (Getränke und Verzehr nicht im Kurspreis inkludiert)

Mittwoch, 19.04.2023

8:45 Uhr

„Ankommen“ – Morgenimpuls

im Provinzhaus der Barmherzigen Schwestern

9:00 - 10.00 Uhr

Die Begegnung mit „schwierigen“ Menschen

Jürgen Guldner

Kaffeepause

10:30 Uhr

Gemeinsamer Abschluss der „Südtiroler Resilienztag“

11:30 Uhr

Workshope