

# Was innere Kraft ausmacht – und wie wir sie finden

Kursnummer 26Z138270

---

Beginn Dienstag, 01.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 0.06

---

Dozent Hilde D. Schiffer

---

Kursentgelt 7,00 €

---

Innere Kraft ist die Fähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten stabil, handlungsfähig und zuversichtlich zu bleiben.

In diesem Vortrag beleuchten wir:

- persönliche Ressourcen
- die 7 Säulen der Resilienz
- praktische Übungen zur Stärkung der inneren Kraft

All das hilft uns Krisen zu bewältigen, Veränderungen anzunehmen und den eigenen Lebensweg bewusster zu gestalten.

Bitte Schreibsachen mitbringen.

Die Referentin ist seit über 25 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

01.09.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.06

---

[zur Kursdetail-Seite](#)