

# Lueg der guet! ... mit Resilyou

**Gemeinsam resilienter  
- ein Workshop**

Montag, 13. März 2023  
St.Gallen, DenkBar



Evangelisch-reformierte Kirche  
des Kantons St.Gallen

# Lueg der guet! ... mit Resilyou

**Gemeinsam resilienter. Deine App für Persönlichkeitsentwicklung und innere Stärke, wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich.**

An diesem Workshop lernst Du Techniken u.a. aus der Positiven Psychologie, wie wir unsere Resilienz oder auch das Mentale Immunsystem stärken können um gelassener durch grosse und kleine Krisen zu gehen und auch besser auf diese vorbereitet zu sein. Mit der App Resilyou, die ebenfalls vorgestellt wird, kann man das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen - und dies vor allem auch noch nach dem Workshop. Dann fängt das Training nämlich erst richtig an. Vielleicht findest Du bei uns auch Deinen Growbuddy. Du weisst nicht was das ist? Komm vorbei und finde es heraus.

Ein Workshop für Dich.

Herzlich willkommen!  
Meike Kocholl, Veronika Longatti,  
Daniel Schmid Holz, Andrea Imper Kessler

Die Veranstaltungsreihe Gesundheit und Wohlbefinden ist ein Projekt der Evang.-ref. Kirche des Kantons St. Gallen.

## Ort

DenkBar  
Gallusstrasse 11  
9000 St.Gallen

## Datum

Montag, 13. März 2023  
19-21 Uhr

## Leitung

Meike Kocholl, Projektleiterin Resilyou  
Veronika Longatti  
Daniel Schmid Holz  
Andrea Imper Kessler

## Veranstalterin

Evang.-ref. Kirche des Kantons St.Gallen  
Arbeitsgruppe „Lueg der guet!“  
Oberer Graben 31  
9000 St.Gallen

## Kosten

Freiwilliger Beitrag

## Anmeldung

Mit dem Formular auf  
[ref-sg.ch/veranstaltungen](http://ref-sg.ch/veranstaltungen)