

Pressesprecher: Stefan Leonhart  
Telefon 08342 911-303  
Fax 08342 911-556  
pressestelle@ostallgaeu.de  
Marktoberdorf, den 26.02.2025

## Medieninfo

### **Innere Stärke entwickeln: Landkreis bietet Resilienz-Workshop an**

*Die Bildungsberatung des Landkreises Ostallgäu bietet im Landratsamt einen Workshop zur Förderung der inneren Stärke an. Ziel ist die Vermittlung der Fähigkeit, in entscheidenden Situationen möglichst ruhig und gelassen zu bleiben. Die Anmeldung ist ab sofort möglich.*

Der Workshop „Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit entwickeln“ richtet sich an Menschen, deren Ziel es ist, privaten und beruflichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnen zu können. Die neugewonnene innere Stärke soll dazu befähigen, mit Stress, Unsicherheit und Veränderungen gut umgehen zu können. Im Workshop wird eine Mischung aus Impulsen, praktischen Übungen, Reflexion und Gruppenaustausch angeboten.

Termin: Dienstag, 6. Mai 2025 von 16.30 bis 20 Uhr im Landratsamt Ostallgäu, Raum Wertach, Schwabenstr. 11 in 87616 Marktoberdorf.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich bei Christine Hoch (Tel.: 08342 911-293 oder per E-Mail an [christine.hoch@lra-oal.bayern.de](mailto:christine.hoch@lra-oal.bayern.de)). Weitere Informationen unter [www.bildung-ostallgaeu.de/bildungsberatung](http://www.bildung-ostallgaeu.de/bildungsberatung).