

## Resilienz – innere Stärke im Alltag

Lebenserfahrung bringt viele schöne, aber auch herausfordernde Momente mit sich – Veränderungen, Verluste, neue Lebensphasen. Resilienz hilft uns, mit solchen Situationen gelassener umzugehen, die eigene innere Stärke zu erkennen und neue Zuversicht zu gewinnen.

Der Vortrag von Frau Dr. Straus zeigt auf verständliche und alltagsnahe Weise, wie wir unsere Widerstandskraft stärken und mit kleinen Impulsen mehr Ruhe, Vertrauen und Lebensfreude in den Alltag bringen können.



<b>Datum:</b>	Dienstag, 14. April 2026
<b>Zeit:</b>	14:00 Uhr Beginn des Vortrags, Dauer ca. 45 Min. Rückfahrt individuell
<b>Referentin:</b>	Dr. med. Doris Straus, CEO & Klinikdirektorin
<b>Treffpunkt:</b>	13:45 Uhr vor der Klinik Oberwaid, Rorschacherstrasse 311, St. Gallen Ab Hauptbahnhof St. Gallen Bus Nr. 210 und 211, Kante G bis Bushaltestelle Obere Waid
<b>Kosten:</b>	CHF 25.00, Vortrag inkl. Kaffee, Wasser und Gebäck Bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach der Anmeldefrist wird der Betrag in Rechnung gestellt. (siehe „Hinweise zu den Veranstaltungen“)
<b>Anmeldung bis:</b>	Mittwoch, 1. April 2026
bitte im Internet:	<a href="http://www.forum-elle.ch">www.forum-elle.ch</a> Jedes Mitglied meldet sich separat an.
per Post:	Liz Klaus, Romanshornestrasse 108, 9300 Wittenbach
<b>Versicherung:</b>	Die Versicherung obliegt der teilnehmenden Person.
Mit Teilnahme am Anlass erklärst du dich einverstanden, dass Fotos von dir auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden dürfen.	