

**RESILIENT DURCH  
DIE KRISE**  
*EIN GESPRÄCH MIT DER  
BLOGGERIN UND BUCH-  
AUTORIN NOÉMIE WALSER*

Lesung und Gespräch  
mit anschließendem  
Apéro

MO 31. 8. 2020  
19.00 – 20.00 Uhr

**PAULUS  
AKADEMIE**  
*STELLT  
FRAGEN  
ZUR  
ZEIT*

Wer eine Krise als Trainingscamp für die psychische Widerstandskraft nutzen kann, wird gestärkt und selbstsicherer mit zukünftigen Belastungssituationen umgehen können. Denn, so lassen Psychologen und Coaches verlauten: Resilienz ist trainierbar. Krisenerprobte und psychiatriee erfahrene Menschen können gerade in krisengebeutelten Zeiten zunehmend eine Vorbildfunktion einnehmen. Wissen sie doch, was es heisst, einen Weg vom hilflosen und schicksalshaften Ausgeliefertsein zum selbstwirksamen Bewältigungshandeln zu finden.

Im Gespräch mit Noémie Walser erfahren wir, welches Genesungstraining sie durchlaufen hat und wie sie mit krisengeschüttelten Zeiten umgeht.

Im Anschluss an das Gespräch laden wir zu einem sommerlichen Apéro mit musikalischer Rahmung durch die Cellistin Zin Young Yi ein.



Bild: Noémie Walser, zVg

#### **Leitung**

*Beatrice Brühlhart, MSc, Paulus Akademie*

#### **Referentin**

- *Noémie Walser, Bloggerin und Buchautorin*
- *Zin Young Yi, Cellistin*
- *Sun Young Yi, Violinistin*

#### **Veranstaltungsort**

*Paulus Akademie, Pfingstweidstrasse 28, 8005 Zürich*

#### **Kosten**

*CHF 30.– (inkl. Apéro); CHF 20.– für Mitglieder Gönnerverein, IV-Bezüger und mit KulturLegi. Studierende und Lernende gratis.*

#### **Anmeldung/Kontakt**

*Bis 24.8.2020 auf [www.paulusakademie.ch](http://www.paulusakademie.ch) oder an Eva Lipp-Zimmermann, Paulus Akademie, Pfingstweidstrasse 28, 8005 Zürich, [info@paulusakademie.ch](mailto:info@paulusakademie.ch) Tel. 043 336 70 30*