

**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 psychiatrienerfahrene 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 oder an Eva Lipp-Zimmermann, Paulus Akademie, Pfingstweidstrasse 28, 8005 Zürich, info@paulusakademie.ch Tel. 043 336 70 30