

# Ressourcen menschlichen Daseins

der diesjährigen Vor- stehen die Schwer- Resilienz, sichere Bin- Selbstfürsorge.

ie Vorarlberg – in Ko- mit dem Bildungshaus ast – bietet damit jedes essierten einen Rahmen Möglichkeit verschiede- te der Seele, des seeli- hlbefindens, aber auch Erkrankungen zu be- und einen persönlichen u finden.

z – sichere Bindung – orge „Mit dem Schwer- aktuellen Reihe wollen n, welche Kraft diesen innewohnt und wie chen relativ „unbescha- ch Krisen gehen lässt“, t. Ingrid Fend, Fachärz- ychiatrie und Neurolo- r pro mente Beratungs- genz.

ang der Bindungsqua- aftakt der Reihe macht ilith König, Ihr Vortrag ich der Bedeutung der ualität bei der Bewäl- on psychischen Belas- ine „sichere Bindung“, e, „ist die optimale Vo- ng, einen offenen Zu- den eigenen Gefühlen und sie stimmig zum

Ausdruck bringen zu können.“ In ihrem Vortrag geht sie der Frage nach, welche Ansatzpunkte die Erkenntnisse der Bindungsforschung im klinische-therapeutischen Bereich bieten können.

### „Als ich mich selbst zu lieben begann“

Der Abend mit Isabelle Rentsch stellt die „Selbstfürsorge“ – als einen achtsamen Weg zur Entwicklung von Selbstmitgefühl und Ressourcen in den Mittelpunkt. Was hilft Menschen, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl sowie Freude und Mitfreude entwickeln zu können, so dass das Schwere leichter werden kann? Diesem roten Faden wird die Psychotherapeutin, die viele Jahre an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich tätig war, folgen.

### Auch in Krisenzeiten für sich sorgen können

Den Vortragskreis wird die Leiterin des ResilienzForums Berlin, Mag. Gabriele Amann schließen. Sie gibt an diesem Abend Einblick in die aktuellen Erkenntnisse der Resilienzforschung basierend auf der Neuropsychologie und zeigt anhand praktischer Beispiele wie jeder von uns – auch in Krisenzeiten – gut für sich sorgen und seine Beziehungen krisensicher gestalten kann. (red)

14. Jänner 2015, 20 Uhr

Die Bedeutung der Bindungsqualität bei der Bewältigung von Belastungen  
Prof. Dr. Lilith König

22. Januar 2015, 20 Uhr

„Als ich mich selbst zu lieben begann; Selbstfürsorge – ein achtung zur Entwicklung von Selbstmitgefühl und Ressourcen.“  
: lic.phil. Isabelle Rentsch

03. März 2015, 20 Uhr

Resilienz: Mit Sicherheit stark durch die Krise  
: Mag. Gabriele Amann

Bildungshaus St. Arbogast

gebühr: 9 Euro

g: nach Möglichkeit beim Veranstalter erbeten (T 05572  
office@promente-v.at) (Kartenvergabe in der Reihenfolge des

er: pro mente Vorarlberg GmbH, www.promente-v.at



**Christian Schmitt** aus Tosters versucht am 26.06.2015 das härteste Eintagesrennen (RATA) zu finishen. Hier gilt es eine Strecke von 535 km mit 12 Alpenpässen wie z.B. Gavia, Stelvio, Bernina, Fluella,... (14.534 Höhenmeter) zu bewältigen. Für dieses große Unternehmen sucht Christian noch Sponsoren und Betreuer. Er würde sich sehr über zahlreiche Rückmeldungen freuen. Infos gibt es auf [www.christian-schmitt.at](http://www.christian-schmitt.at).



### WSV Kinderskikurs fand in Brand statt:

Bei tief winterlichen Verhältnissen fand vom 27. bis 30.12.2014 in Brand der Kinderskikurs für „Starter“ in Brand-Palüd statt. Unter Anleitung von Melanie Summer waren 9 Instruktoeren und Helfer mit 31 Kindern stark gefordert und konnten sich jeden Tag über den Fortschritt der Anfänger beziehungsweise leicht Fortgeschrittenen freuen. Außer dem Ausbildungsteam waren viele weitere Helfer und Eltern im Einsatz, um den Kindern bei so viel Neuschnee ein schönes Übungsgelände zu ermöglichen. (cer)