

Veranstaltung der Reihe „Pflege im Gespräch“

Donnerstag, 22. Oktober 2026, 19.00 Uhr
Walserhaus (Ifensaal)

Mental gesund und „immun“ gegen Stress – Die ganz gewöhnliche Magie der Resilienz

In einer Zeit von Reizüberflutung und Unsicherheit wird unser „mentales Immunsystem“ zur zentralen Kompetenz. Der Vortrag zeigt die „gewöhnliche Magie“ der Resilienz und erklärt wie Belastung entsteht und reguliert werden kann. Sie lernen, Schutzfaktoren gezielt zu stärken und Stress aktiv zu beeinflussen. Praktische Methoden wie Resonanzatmung und das „Ich-Hier-Jetzt“-Prinzip unterstützen dabei, handlungsfähig zu bleiben.

Mag. Stefan Arlanch M.S.D.

Leitung Sozialwesen in der Stadt Hohenems, Lebens- und Sozialberater, Coach und Trainer für Resilienz und positive Psychologie.

Eintritt: freiwillige Spende

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Wertvoller Begleiter

Diese Veranstaltungsreihe richtet sich mit Informationen und Unterstützung im weitesten Sinn an pflegende Angehörige. Ansprechen wollen wir auch alle Interessierten, denn oft wird man ganz unvorbereitet mit der Betreuungs- und Pflegebedürftigkeit der Eltern, Schwiegereltern oder anderer Familienangehöriger konfrontiert. Qualifizierte Referentinnen und Referenten und die enge Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen der Gemeinde und der Region machen „Pflege im Gespräch“ zu einem wertvollen Begleiter.

Organisiert von der Region Kleinwalsertal in Zusammenarbeit mit Kraftquelle und connexia. Pflege im Gespräch wird vom Land Vorarlberg finanziell unterstützt.

Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung erhalten Sie bei

Bernd Gottfried

Tel: 0664 60884577

E-Mail: bernd.gottfried@ifs.at



connexia