



BAHRENFELDER DREIECK



# NACHBARSCHAFTSTREFF

## Workshop zu Resilienz

Resilienz bedeutet - kurz gesagt - psychische Widerstandsfähigkeit.

Wodurch erkenne ich, dass mir diese Stärke fehlt? Und wie kann ich mehr innere Kraft aufbauen?

Der Workshop ist praxisnah gestaltet.

**Wann?** 24.01., 10.30 - 13.30 Uhr  
(inklusive Mittagsimbiss)

**Wo?** Nachbarschaftstreff Bahrenfelder Dreieck,  
Woyrschweg 21/23, 22761 Hamburg

**Referentin:** Astrid Nourney

Bitte melden Sie sich mit Angabe der Personenzahl **bis zum 16.01.** über [miteinanderaktiv@altoba.de](mailto:miteinanderaktiv@altoba.de) an.

Kosten: 5,- € für MIA Mitglieder, 8,- € für Nichtmitglieder

Nachbarschaftstreff „Bahrenfelder Dreieck“, Woyrschweg 21/23 (Innenhof)  
Tanja Wulf, Abteilung Kommunikation und Soziales,  
Tel. 040/38 90 10-145 · [twulf@altoba.de](mailto:twulf@altoba.de)

Die Veranstaltung wird von **MIA Miteinander aktiv e.V.**, dem  
Nachbarschaftsverein der Altonaer Spar- und Bauverein eG, unterstützt.

