

**Kostenloser Workshop am Samstag, 07.03.2026 in meinem Coachingraum im Prüfling 40, FFM-Bornheim**

**Oder online am 15.03.2026 über Zoom.**

Draussen herrscht Chaos, aber du bleibst stark.

Wie wir mehr Orientierung finden, wenn das Leben stürmt



Wenn du lernen möchtest, wie man Resilienz aufbaut, liebevoll Grenzen setzt und nicht mehr allen alles Recht machen muss (People Pleasing), dann melde dich rechtzeitig an, die Plätze sind begrenzt.

Ich habe selbst in den Stürmen des Lebens (Krankheiten, Verlust, Jobwechsel uvm) gestanden, doch ich habe gelernt, wie ich gestärkt aus solchen Situationen hervorgehe. Das möchte ich gerne weitergeben.

**Ziel:** du fühlst dich nach dem Workshop sicherer und innerlich stark, sowie gewappnet mit Alltagswerkzeugen, um nicht mehr ohnmächtig in Krisen zu sein

**Wann:** am Samstag, 07.03.2026 offline vor Ort, 18:00 Uhr bis ca 19:30

**Wo:** Im Prüfling 40, Praxis 60389 Frankfurt Bornheim

Am Sonntag, 15.03.2026 online via Zoom 18:00 Uhr bis ca 1930

Bitte melde dich rechtzeitig verbindlich an, da es nur begrenzte Plätze gibt.

Kirsten Casilli/[www.casilli-coaching.de](http://www.casilli-coaching.de)  
[info@casilli-coaching.de](mailto:info@casilli-coaching.de) +49 (0)151 / 20 21 49 64

