

## Vortrag

# Mut in schwierigen Zeiten

*Eine wirksame Anleitung für den Alltag, die stärkt  
und Mut macht*



für **alle interessierten Menschen ab 14 Jahren**

**Dienstag, 17. September 2019**  
19.30 bis 20.45 Uhr  
**Gemeindesaal Eschen**

Woher nehmen Menschen ihren Lebensmut und ihre Zuversicht trotz schweren Schicksals-schlägen und Herausforderungen des Lebens?

### Ziel des Vortragsabends

Sie erfahren, wie wir diese Fähigkeit – Fachleute nennen sie Resilienz – stärken und erhalten und mit Durchhaltekraft, Sanftmut und Gleichmut persönliche Krisen und Umbrüche bewältigen können. Das sowie konkrete Tipps wird die Neurologin und Psychotherapeutin Dr. Claudia Croos-Müller in diesem lustvollen Mitmach-Vortrag vermitteln.

### Zum Inhalt

Die von der Referentin entwickelte Body 2 Brain-Methode ist eine einfache und alltagstaugliche Körpertherapie zur Selbstfürsorge und Selbstermutigung. Mit kleinen Körper-interventionen, bewusst und regelmässig angewendet, lassen sich tatsächlich Zuversicht und Lebensmut stärken und persönliche Krisen und Umbrüche besser bewältigen. Die Kognitionswissenschaften sprechen von Embodiment – der Wechselwirkung zwischen Körper und Gefühlen. Ein humorvoller Vortrag mit lebensnahen Tipps für Ihren Alltag!

Viele kennen die Bücher der Referentin. Wer sie erlebt hat, ist begeistert!

## Die Referentin

Bestsellerautorin  
Dr. Claudia Croos-Müller,  
Ärztin für Neurologie,  
Nervenheilkunde und  
Psychotherapie,  
Traumatherapeutin und  
ehemalige Leiterin dieses  
Bereiches am Klinikum  
Rosenheim; Autorin  
zahlreicher Bücher.



**Voranmeldung** („Kurs-Nr. **04A05**“) erbeten  
unter: [info@steinegerta.li](mailto:info@steinegerta.li) oder  
Tel. +423 / 232 48 22

**Kosten** CHF 20.—

**Organisation**  
Erwachsenenbildung  
Stein Egerta  
(Gabi Jansen)



in **Zusammenarbeit** mit dem  
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit,  
dem Amt für Gesundheit Liechtenstein sowie

in **Kooperation** mit



Diese Veranstaltung wird unterstützt von:



Im Auftrag von:



AMT FÜR GESUNDHEIT  
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

**Gestaltung:**

Matthias A. Brüstle (PsyCon.li)  
c/o Im Malarsch 4, 9494 Schaan  
T +423 231 34 45 M +423 793 34 45  
praxis@psvcon.li