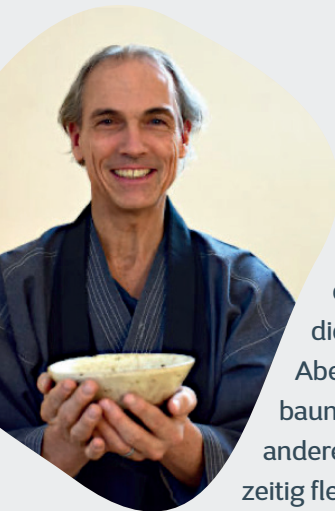


## Was Resilienz für uns bedeutet

„Eine der überwältigenden Übungen an der Commedia School: es ist Februar, leichter Schneefall in Kopenhagen. In Sandalen, in ein Bettlaken gewickelt und mit einer Jacke bekleidet, ich bin in der Rolle einer 17-jährigen Nonne und lege eine Stunde Fußmarsch zurück. Durch diese Grenz-Erfahrung habe ich mehr Spielraum geschaffen für mein Leben, meine Vorstellungskraft erweitert und vor allem den Glauben gestärkt, dass ich mehr schaffen kann als ich je dachte!“

Anna Ach



„Wenn ich an das Leben als eine widerstandsfähige Kraft denke, dann denke ich an die Eiche, welche mächtig, tief verwurzelt und dickhäutig ist und großzügig atmet. Aber ich denke auch an den Bambusbaum, dessen starke Wurzeln eng mit anderen verbunden sind und der gleichzeitig flexibel, fast spielerisch ist, wenn er sich unter dem Druck starker Winde biegt.“

Mark Albin

### Kurzvita Anna Ach

- geboren 1987 in Ingolstadt/D
- B.A. in Soziale Arbeit an der Ohm-Hochschule Nürnberg/D
- Abschluss als „Creative Performer“, The Commedia School, Kopenhagen/DK
- Lebens- und Arbeitserfahrung in Argentinien, Österreich, Schweden, Dänemark & Deutschland
- Seit 2012 als freischaffende Theaterpädagogin tätig
- Erfahrung als Sozialpädagogin im Jugendwohnheim, Hort, Kindergarten & dem Amt für Kinderbetreuung und frühkindliche Bildung
- Psychologische Beraterin seit 2023

### Kurzvita Mark Albin

- geboren 1962 in Los Angeles/USA
- B.A. in Geschichte, University of California at Los Angeles & Georg-August Universität, Göttingen/D
- 13 Jahre in Japan gelebt, Japanisch, Kampfkunst, japanische Musik und Zen-Buddhismus gelernt, bekam den Namen doyu – Weg der Fülle 道裕
- 10 Jahre leitender Mönch im Sogenji-Tempel, Okayama/ Japan & im Tahoma-Zen-Kloster, Whidbey Island/USA
- 17 Jahre Entspannungstherapeut für Kindern & Familien, Leismühle/D
- Lebt und arbeitet in der Schweiz als Meditations- und Qigong-Lehrer & Resilienzcoach

**Wir freuen uns über Ihren Anruf**  
Aus der Schweiz: + 41 77 261 5335  
Aus Deutschland: + 49 178 231 4813

**Oder schreiben Sie uns**  
info@ach-anna.de  
post@markalbin.com

**Mehr über Anna und Mark**  
www.ach-anna.de  
www.markalbin.com

# RESILIENZ - Wege für Widerstandskraft in stürmischen Zeiten

## Workshops & Trainings in Teams und Unternehmen



Konzeption & Design: **WIEDEMANN & KREATIVE KÖPFE**

**my-A-team**  
Anna Ach & Mark Albin

## Der Weg des Vertrauens

Im Leben gibt es Höhen und Tiefen und unsere Umstände gleichen einem Meer. Mal ist das Wasser still, mal gibt es große Wellen und manchmal tobt ein Sturm über der See. Sind wir nicht vorbereitet oder ohne ausreichend Energie, reißt uns die Welle mit, sei sie klein oder groß. Dies gilt für uns als Individuen und genauso für Teams und Gruppen. Schwierigkeiten, Herausforderungen und Konflikte sind leider Teil unseres (Arbeits-)Alltags. Resilienz mit my-A-team stärkt Ressourcen und trainiert Flexibilität und Ausdauer, sodass der Stand als Wellenreiter/in immer besser wird.

**Resilienz mit my-A-team ist Wiederentdeckung und Erkenntnis, dass innere Stärke, Weisheit und Lösungen, die wir suchen, nah sind.**

### WANN IST ES ZEIT FÜR my-A-Team?

- **Belastung durch Stress / drohendem Burnout**
- **Überforderung / fehlende Belastbarkeit**
- **Mangel an Enthusiasmus & Inspiration**
- **Mangel an Mitarbeitenden**
- **Umstrukturierungen**

### WORKSHOP FÜR

- **Unternehmen**
- **Führungskräfte**
- **Teams**
- **Institutionen**
- **Schüler/innen**

### WIR STÄRKEN

- **Innere Kraft & Lebendigkeit**
- **den Blick auf Ressourcen**
- **Teamgeist & Zusammenarbeit**
- **Intuition & Kreativität**
- **Selbstwirksamkeit**
- **Gesundheit & Wohlbefinden**
- **Belastbarkeit & Flexibilität**

### METHODEN

- **Dynamisches Persönlichkeitstraining**
- **Qigong und Atemübungen**
- **Storys und philosophische Anregungen**
- **Improvisation und Spontaneität**
- **Resilienz praktisch umsetzen**

### GEEIGNET FÜR

- **Teamtage**
- **Teambuilding**
- **Gesundheitsmanagement**
- **Krisenbewältigung**

# WORKSHOPS

## Tagesworkshop

Kennenlernen der Grundlagen der Resilienz und positives Teambuilding.  
Dauer: 6–8 Stunden

## Halbtagesworkshop

Praktische Impulse und Anregungen für mehr Resilienz im täglichen Leben.  
Dauer: 3–4 Stunden

## Fortführende Begleitung

Es ist die effektivste Weise für den Aufbau und die Stabilisierung einer resilienten Kultur im Unternehmen und Individuum.  
Dauer: Individuelle Planung der Workshop-Einheiten

Alle Workshops werden in Absprache mit Ihnen konzipiert und finden als Inhouse-Seminar statt. Bei Bedarf übernehmen wir die Organisation von Örtlichkeiten außerhalb.

Auf Wunsch bieten wir Ihnen die Workshops in Englisch an oder im online-Format.

**Wir freuen uns auf Sie!**

