**FRAU SEiN heißt resilient sein!**

FRAU iDA startete im Jänner 2024 das neue Projekt „FRAU SEiN“, in dem die physische, mentale und ökonomische Frauengesundheit beleuchtet wird. Das von der Leader Region Waldviertler Grenzland geförderte Projekt hat sich zum Ziel gesetzt, Frauen in allen Altersklassen bei ihren Herausforderungen zu stärken. Jeden **ersten** Mittwoch findet ein kostenloses Vernetzungstreffen für Frauen statt, in dem die Referentinnen einen kleinen Vorgeschmack auf ihr Seminar geben werden. Jeden **dritten** Mittwoch eines Monats folgt das kostenlose Seminar zum jeweiligen Monatsthema.

„Resilient durchs Leben!“ hieß es beim 1. kostenlosen Vortrag von Ingrid Stift, MSc (Psychosoziale Beraterin / Lebensberaterin) am 24.1.2024 im Veranstaltungsraum bei FRAU iDA. Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandfähigkeit. Unser „Immunsystem der Psyche“ kann und soll jederzeit – wie auch das körperliche Immunsystem – trainiert und genährt werden. Und damit zu beginnen, ist nie zu spät! Bei der ausgebuchten Veranstaltung erhielten die Teilnehmerinnen mit „Herz, Hirn & Humor“ Wissen über die 7 Säulen von Resilienz und die Entstehung von Stress vermittelt. Ingrid Stift regte die Zuhörerinnen an, ihr Energiefass mit einfachen, stärkenden und alltagstauglichen Übungen zu füllen - sowohl Selbstreflexion, Motivation und Humor kamen dabei nicht zur kurz. Nach 2,5 Stunden nahmen die begeisterten Teilnehmerinnen ihren persönlichen Resilienz-Rucksack mit nach Hause, der sie ab nun in ihrem Alltag stärkend begleitet.