



## Tag der Resilienz: Stark im Leben

**Wie man den eigenen Krisen und denen der heutigen Zeit mit mehr Widerstandsfähigkeit begegnen kann und welche Methoden zu insgesamt mehr Gelassenheit und innerer Stärke führen – über all das und vieles mehr informiert der „Tag der Resilienz – Stark im Leben“ des Regionalmanagements IRMA am 14. November im Stadttheater Ingolstadt. Geboten sind unter anderem rund 30 Workshops, Informationsstände regionaler Akteure sowie Vorträge hochkarätiger Rednerinnen und Redner.**

„Resilienz ist ein sehr wichtiges Thema für unsere Region, das heißt die Landkreise Eichstätt, Neuburg-Schrobenhausen, Pfaffenhofen an der Ilm sowie die Stadt Ingolstadt. Auch unser Standort steht vor neuen Herausforderungen und muss sich für die Zukunft wappnen“, sagt Josef Grienberger, Oberbürgermeister der Stadt Eichstätt sowie Vorsitzender von IRMA, und ergänzt: „Eine von uns in Auftrag gegebene Studie hat gezeigt, dass es vielfältige Bereiche gibt, die künftig für mehr Widerstandsfähigkeit – somit Resilienz – beitragen. Ob es die Kultur- und Kreativszene ist, die gestärkt werden muss, oder die Förderung von Netzwerken und Innovationen: der Handlungsspielraum ist groß.“ Eine wichtige Rolle dabei spielen auch die Bürgerinnen und Bürger, die wesentlich zum Erfolg des Standorts beitragen – ganz im Sinne des Veranstaltungsmottos „Eine starke Region braucht starke Bürger“. Impulse gibt der Tag der Resilienz, der über verschiedene Vorträge sowie Workshops auf die Krisenfestigkeit und innere Stärke eingeht. „Wenn Sie das Stadttheater heute Abend verlassen, sind Sie hoffentlich gegen Krisen aller Art besser gerüstet“, sagt Roland Weigert, Staatssekretär im Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie, in seinem Grußwort. Um die Kooperation und Vernetzung in der Region – und damit auch die Resilienz – weiter zu stärken, fördere das Bayerische Wirtschafts- und Landesentwicklungsministerium die Initiative Regionalmanagement Region Ingolstadt, kurz IRMA. „Mit der heutigen Veranstaltung schenkt uns das Team von IRMA e.V. einen echten Lichtblick mitten in der vierten Pandemiewelle“, so Weigert.

### Top-Speaker auf regionaler Bühne

Neben Pater Anselm Grün konnte der Veranstalter den weltweit angesehenen und bekannten Erfolgstrainer Dieter Lange oder Extremsportlerin Gela Allmann gewinnen, die einen lebensgefährlichen Absturz in 800 Meter Tiefe überlebte und mit großer Willensstärke wieder ins Leben zurückfand. Die aus dem Bayerischen Fernsehen bekannte Familienexpertin Birgit Salewski spricht in ihrem Vortrag über Resilienz und Stressprävention

14. November 2021

Ihre Ansprechpartnerin  
Iris Eberl  
Tel. +49 (0)841 885211-202  
eberl@irma-ev.de

Initiative Regionalmanagement  
Region Ingolstadt e. V. (IRMA)

Auf der Schanz 39 b  
85049 Ingolstadt  
Tel +49 (0)841 885211-0  
Fax +49 (0)841 885211-10  
info@irma-ev.de  
www.irma-ev.de

Vorsitzender  
Stadt Eichstätt,  
vertreten durch Josef Grienberger

Stellvertretende Vorsitzende  
Media-Saturn Deutschland GmbH,  
vertreten durch Knut Röger  
Stadt Ingolstadt,  
vertreten durch Dr. Dorothea Deneke-Stoll

Schatzmeister  
Landkreis Pfaffenhofen,  
vertreten durch Albert Gürtner

Schriftführer  
Hans Mayr Hochbau GmbH,  
vertreten durch Franziska Mayr

Sitz: Ingolstadt-VR 200193

Steuernummer: 124/109/20741



in Familien. Der Frage, wie der Balanceakt zwischen Privatleben, erfüllenden Beziehungen und Beruf gelingt, geht Dr. Peter Wendl von der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt nach. Über innere Nachhaltigkeit referiert Christine Pehl und erläutert, wie man seine Zukunft mit Freude in die Hand nehmen kann.

### **Rund 30 Workshops zum Thema Resilienz**

Von Resilienztrainings für Kinder, stressfreie Familienalltage und Burn-out-Prävention über Persönlichkeitsentwicklung, Stressmanagement oder Achtsamkeitstraining: In unterschiedlichen Workshopräumen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv erleben und erlernen, was im Alltag nützlich ist. „Uns war es wichtig, vielfältige Workshopinhalte anzubieten und die Kurse als Räume für Impulse und Diskussionen zu nutzen“, so Iris Eberl, Leiterin der IRMA-Geschäftsstelle.

### **2G und weitere Maßnahmen**

„Wir haben die aktuelle Situation stetig verfolgt und standen diesbezüglich im engen Austausch mit dem Gesundheitsamt. Um die Sicherheit von allen Beteiligten am Tag der Resilienz zu gewährleisten, wird der Zutritt zur Veranstaltung nur genesenen und geimpften Besucherinnen und Besuchern sowie Kindern unter 12 Jahren gewährt, die regelmäßig in der Schule getestet werden“, erklären die Projektleiterinnen Eva-Maria Lill und Kerstin Neff. Zudem würden sowohl der Festsaal als auch die Workshopräume nicht zu 100 Prozent ausgelastet. Im Stadttheater wird es ausreichend Möglichkeiten zur Handdesinfektion geben und zum zusätzlichen Schutz aller empfiehlt der Veranstalter das Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes.

### **Hinweis zur Pressemitteilung:**

Die Pressemitteilung ist unter [www.irma-ev.de/presse](http://www.irma-ev.de/presse) abrufbar.

Ein Nachbericht wird Anfang der Woche an die Presse versendet.