

GLÜCKLICH SEIN - WIE GEHT DAS?

In diesem Kurs wollen wir überlegen und gemeinsam ausprobieren, was glücklich macht:

Dabei kann es zum Beispiel um Bewegung, Malen, Meditieren, Achtsamkeitsübungen, Geschichten, Familie, Kochen oder mentale Gesundheit gehen! Im Gegenzug spielt natürlich auch eine Rolle, was euch eventuell daran hindert, glücklich zu sein.

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich einmal mit sich selber zu beschäftigen und vor allem Zeit zu haben für Gespräche und die Gestaltung eures eigenen, glücklichen Lebens!

