A2515551 Impulse zum Glück

Beginn	Dienstag, 11.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	5,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Claudia Thienenkamp
Kursort	, ,

Sie haben sich entschieden, glücklicher zu leben.
In diesem kurzen Workshop finden Sie erste Anregungen und Impulse zu Dankbarkeit und Achtsamkeit, die Ihre Stimmung positiv beeinflussen. Denn zu großen Anteilen nehmen wir mit unseren Gedanken und Handlungen selbst darauf Einfluss, wie glücklich und zufrieden wir sind.

Wir starten mit Hintergrundwissen und wenden verschiedene kleinen Übungen an. Mit diesen kleinen, aktiven Übungen, die positive Emotionen auslösen und Ihr Bewusstsein und Ihren Fokus auf die guten Dinge in diesem Leben richten, finden wir einen gemeinsamen Einstieg. Ihr Schlüssel zum Glück...

Das Glückstraining stellt keine Therapie dar und ist nicht zur Behandlung von Krankheitsbildern wie z. B. einer Depression gedacht.

Bei Rückfragen zum Kurs wenden Sie sich gerne an den Fachbereichsleiter unter 02261 8190-17.

HINWEIS: Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um ein Online-Angebot der VHS Oberberg in Zusammenarbeit mit der VHS Halle/Saale mit entsprechender Verlinkung und eventuell erforderlichen Installationen. Die VHS Oberberg übernimmt keine Garantie oder Verantwortung für die Inhalte externer Links und die Verwendung personenbezogener Daten und weist auf abweichende Datenschutzrichtlinien hin.

Für die Teilnahme muss bei Ihrer Anmeldung eine funktionierende E-Mail-Adresse angegeben werden, den Link erhalten Sie in der Anmeldebestätigung.

Zur Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Endgerät (PC, Laptop, Tablet o. Ä.) inkl. Lautsprecher oder Kopfhörer und eine ausreichend starke Internetverbindung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.03.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Zentrale, Online