

Innere Ressourcen aktivieren und Resilienz stärken

Samstag, 22. Juni 2024 | 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Naturnaher Garten | 57632 Kescheid

An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit der Frage: „Wie kann ich meine innere Mitte finden und halten in den Anforderungen des Alltags?“ Dazu werden wir erfahren, wie unsere Gedanken unsere Gefühle formen und wie wir mit dem, was uns täglich begegnet, entspannt und kreativ umgehen lernen. Wir arbeiten mit den praktischen Beispielen der Teilnehmenden, lernen verschiedene Tools und Übungen kennen und schließen mit einer gemeinsamen Meditation ab.

Kursgebühr: 22,00 €

Veranstalter:
vhs Altenkirchen-Flammersfeld

Weitere Informationen: <https://www.vhs-ak-ff.de/>

