KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Lebenslust für alle Fälle – Jeden Tag Lust aufs Leben haben mit Strategien für Körper und Geist



Bildnachweis: Andrea Länger

Vortrag/Lesung

Mi 26.04.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Der psychischen Gesundheit wird glücklicherweise mehr Beachtung geschenkt. Denn die Verunsicherung im Alltag belastet nicht nur körperlich. Warnsignale zeigen sich auch auf der psychischen Ebene. Verordnete Ernährungspläne, Trainingsprogramme für den optimierten Körper oder Entspannung auf Knopfdruck erzeugen meist erneuten Stress. Was dabei fehlt, ist die Lebenslust! Denn Lebenslust ist gesund.

Die Augsburger Buchautorin Andrea Länger liest aus Ihrem Lebenslust-Buch. Sie erfahren, wie Sie Ihre Widerstandskräfte verbessern und eine Haltung der Selbstfürsorge einnehmen können. Sie erhalten Tipps zur Förderung Ihrer Lebenslust und probieren praktische Übungen für Körper und Geist aus. Damit die Lebenslust auf alle Fälle erhalten bleibt.

Ort
Bad Füssing, Pfarrsaal, Rathausstraße 10

Mitveranstalter
Kurseelsorge und Pfarrverband Bad Füssing

Referentin
Andrea Länger, M. A. & Dipl. Sozialpädagogin (FH), Lehrbeauftragte & Buchautorin, Beraterin für Arbeitsbewältigungs-Coaching (ab-c®), Inhaberin der Lebenslustagentur in Augsburg

Kosten
freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

Hinweis
Jubiläumsveranstaltung "50 Jahre KEB in Stadt und Landkreis Passau e.V." für das Dekanat Pocking

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-09 12:52:55

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de