KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Aufblühen im Alltag – Positive Psychologie für mehr Lebensfreude



Workshop Abende

Mi 14.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Die drei Abende sind eine Mischung aus konkreten Übungen und Information über die Anwendung von positiver Psychologie - wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich. Im Fokus steht dabei die Frage: Wie kann ich meine seelische Widerstandskraft entwickeln, mehr Dankbarkeit empfinden und bewusster mit meinen Stärken leben?
Im Sinne der Positiven Psychologie ist psychische Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesund sein heißt Freude empfinden, Sinn erleben und gute Beziehungen gestalten. Der Kurs vermittelt Impulse, um mit kleinen Schritten langfristig mehr innere Balance und Lebensqualität zu erreichen. In der kurzen Phase zwischen den Abenden können bereits erste Alltagserfahrungen gesammelt werden.
Die beiden Nachfolgetermine werden dann gemeinsam in der Kursgruppe vereinbart.

Ort
Hl. Geist, Spitalgasse 207, 84489 Burghausen

Mitveranstalter
Haus der Begegnung Hl. Geist

Referentin
Helga Kuhn

Kosten
40 Euro für drei Abende

Hinweis
Mind. 5 TN - max 10 TN

Anmeldung
bis 05.10.2026 an helgamaria.kuhn@web.de oder 015125397041

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-07-28 13:17:07

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de