

Aufblühen im Alltag – Positive Psychologie für mehr Lebensfreude

Workshop Abende

Mi 15.04.2026, 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.

Hl. Geist, Spitalgasse 207, 84489 Burghausen

Mitveranstalter

Haus der Begegnung Hl. Geist

Referentin

Helga Kuhn

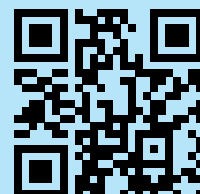
Kosten

40 Euro für drei Abende

Anmeldung

bis 08.04.2026 unter helga.kuhn@schule-emmerring-mehring.de oder 015125397041

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2026-03-12 08:25:58