

Lichtblicke 2023

Vielen Menschen drücken die intensiven Herausforderungen dieser Zeit und auch die Herbst- und Wintermonate auf die Stimmung. Es fehlen Energie, Lebensfreude, Zuversicht, Motivation...



Wussten Sie, dass ...

- ... Gedanken und Gefühle Einfluss auf unser Glück unsere Gesundheit haben?*
- ... Angst und Stress das Immunsystem schwächen?*
- ... positive Gefühle und Situationen – genau wie negative – sich selbst verstärken?*
- ... wir negativen Emotionen nicht hilflos ausgeliefert sind?*
- ... wir unsere seelische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können?*

Dafür gibt es hilfreiche Impulse und leicht umsetzbare Tipps für den Alltag

- ☀ mit Dr. Judith Hacker und Ernie Fuchs
- ☀ am Samstag, den 25. November 2023
- ☀ von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr, ab 9. 00 Uhr „Ankommen bei Kaffee“
- ☀ in der Wohnoase Robert Stolz, Theodor Körnerstraße 65, 8010 Graz
Eingang im Hof
- ☀ Teilnahmegebühr: € 75,00 (Ermäßigungen für GeringverdienerInnen sind möglich!)

Gönnen Sie sich einen "Wohlfühl-Workshop" bei lebendigem Austausch und bestärkenden Impulsen für Ihr persönliches Wohlbefinden.