

Kurs - Bewusst Deine Lebensfreude erwecken

Wann hast Du das letzte Mal so richtig und aus vollem Herzen gelacht? Der Humor und das unbeschwerte Lachen können einem im Laufe des Lebens schon mal zeitweise abhandenkommen. Meist passiert das schleichend und zunächst unbemerkt, durch den Einfluss anderer Menschen, über negative Erlebnisse Hektik und Stress im Alltag oder gar Schicksalsschläge. Deshalb sei gespannt auf diesen kreativen und erlebnisreichen Kurs, bei dem die Freude, der Spass und das Lachen an höchster Stelle stehen. Zudem erstellst Du Dein persönliches Lebensrad und lernst Du Deinen Körper wieder bewusster wahrzunehmen und zu spüren, auf ihn zu hören und ihm die Wertschätzung entgegen zu bringen, die er verdient.

