



Rheinbach, 07.10.2021

Glück kann man trainieren

Rheinbach – Wer gezielt Dankbarkeit, Optimismus und Humor trainiert, geht zufriedener durchs Leben! Oft wird die Aufmerksamkeit auf das gerichtet, was fehlt. Diese Perspektive macht schnell unzufrieden.

In einem Kurz-Workshop der VHS Voreifel unter Anleitung der erfahrenen Psychologin Claudia Westhäuser am Dienstag, 26.10.21, 18.00 – 21.00 Uhr in der Swisttaler Gesamtschule, Blütenweg 10 kann man lernen, den Blickwinkel zu verändern.

Positive Emotionen sind der Türöffner zu innerer Balance, Freude, Zufriedenheit und geistig-körperlicher Gesundheit. Diese Gesund- und Glücksmacher kann man in gewisser Weise lernen. In diesem Seminar werden einige Methoden vorgestellt und gemeinsam geübt.

Weitere Infos und Anmeldung unter info@vhs-voreifel.de oder telefonisch unter 02226 921920.