Katholische Erwachsenenbildung
in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Lebenslust für alle Fälle - Jeden Tag Lust aufs Leben haben mit Strategien für Körper und Geist

Vortrag/Lesung

Mi 26.04.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort:
Bad Füssing, Pfarrsaal, Rathausstraße 10

Der psychischen Gesundheit wird glücklicherweise mehr Beachtung geschenkt. Denn die Verunsicherung im Alltag belastet nicht nur körperlich. Warnsignale zeigen sich auch auf der psychischen Ebene. Verordnete Ernährungspläne, Trainingsprogramme für den optimierten Körper oder Entspannung auf Knopfdruck erzeugen meist erneuten Stress. Was dabei fehlt, ist die Lebenslust! Denn Lebenslust ist gesund.

Die Augsburger Buchautorin Andrea Länger liest aus Ihrem Lebenslust-Buch. Sie erfahren, wie Sie Ihre Widerstandskräfte verbessern und eine Haltung der Selbstfürsorge einnehmen können. Sie erhalten Tipps zur Förderung Ihrer Lebenslust und probieren praktische Übungen für Körper und Geist aus. Damit die Lebenslust auf alle Fälle erhalten bleibt.

Mitveranstalter:
Kurseelsorge und Pfarrverband Bad Füssing

Referentin:
Andrea Länger, M. A. & Dipl. Sozialpädagogin (FH), Lehrbeauftragte & Buchautorin, Beraterin für Arbeit

Kosten:
freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

Hinweis:
Jubiläumsveranstaltung "50 Jahre KEB in Stadt und Landkreis Passau e.V." für das Dekanat Pocking

Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.
Große Messergasse 1
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12
Fax (0851) 393 74 19
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de

Katholische Erwachsenenbildung
in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Veröffentlichungsdatum: 24.11.2022

Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.
Große Messergasse 1
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12
Fax (0851) 393 74 19
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de