Glücksmomente mit Roswitha Michl

7. November 2020, 00:00–23:59

Preis: Mitglieder 12 €, Nichtmitglieder 21 €

Glücksmomente – Weil ich es mir wert bin

Glück kann man lernen – mit Achtsamkeit.

Wir wollen gemeinsam in einer entspannten, fröhlichen Runde auf die Suche nach Glück gehen und unsere Aufmerksamkeit auf die Glücksmomente in unserem Leben richten. Was ist Glück. Wie fühlt sich Lachyoga an. Wie kann ich mit stressigen und belastenden Gedanken besser umgehen.

Roswitha Michl, Lachyogatrainerin, Coach of the Work nach Byron Katie

Ort: Klostermühle Altenmarkt