

## A2613554 Einfach besser leben - Innere Ruhe und Lebensfreude aus aller Welt

Beginn	Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	43,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Maik Lange
Kursort	Raum 24, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

Ein Tag für mentale Stärke, Gelassenheit und neue Perspektiven

Wie gelingt es, ruhig zu bleiben, wenn das Leben hektisch ist?

Dieser Kurs verbindet Impulse aus verschiedenen Kulturen - von der japanischen Kunst der Gelassenheit bis zur afrikanischen Lebensfreude - mit modernen Erkenntnissen der Psychologie.

Sie erfahren, wie Menschen weltweit mit Stress und Veränderung umgehen, und entdecken Wege, Ihre eigene innere Balance zu stärken.

Mit kleinen Übungen, alltagstauglichen Impulsen und inspirierenden Geschichten gewinnen Sie neue Energie, Klarheit und Lebensfreude - ganz ohne Druck, aber mit viel Leichtigkeit.

Ein Seminar zum Durchatmen, Auftanken und Einfach-besser-Leben.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung unter 02261 88-4317.

Der Workshop kann keine Therapie ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre therapeutische Fachkraft.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.04.2026	10:00 - 16:00 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 24