



**GESUNDES
BÄRNKOPF** |



Vortrag: Lebensfreude ist (m)eine Entscheidung!

**Vortragende: Anna Theresa Bichler,
Psychosoziale Beraterin und Mentaltrainerin**

Was ist Lebensfreude? Wie fühlt sich Lebensfreude an? Wann bzw. wobei erlebe ich Lebensfreude? Lebensfreude kennt viele Ausdrucksformen. Wir sind zufrieden, glücklich, energiegeladen, euphorisch. Sie kann sich aber auch wie ein ruhiger, tiefer See anfühlen.

Das Thema beleuchtet folgende Inhalte: Lebensfreude als wichtige Ressource / Die Welt der Gedanken / Gefühle – und wie sie uns leiten / Auf den Körper hören / Freude miteinander erleben und teilen

**Donnerstag, 23. April 2026
um 19:00 Uhr
im Gemeindesitzungssaal
3665 Bärnkopf 103**

Eintritt: Freiwillige Spende

Die Gesunde Gemeinde Bärnkopf freut sich auf Euren Besuch.