

Körper & Geist

Positive Psychologie

Impulse für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden

Du möchtest dein Leben positiver und lebenswerter gestalten, dein Wohlbefinden steigern? Dieser Workshop unterstützt dich dabei, deine persönlichen Ressourcen und Stärken zu erkennen und konkret im Alltag einzusetzen. Gemeinsam erarbeiten wir folgende Themenschwerpunkte: Was sind die Faktoren eines gelingenden Lebens? In welchen Bereichen deines Lebens möchtest du vermehrt aufblühen, und wie gelingt dir die Umsetzung? Wie kannst du dich (noch) mehr entfalten und deine positive Lebensgestaltung selbst in die Hand nehmen?

Kursnummer	112
Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr
Kosten	CHF 246.00
Kursort	Pro Senectute, Kurszentrum (3.OG), Raum Linde, Maihofstrasse 76, Luzern
Leitung	Isabel Portmann, Coach/Mentorin, ressourcen-gaertnerin.ch
Kursdaten	4 x Montag; 2. bis 30.3.2026 (ohne 23.3.)
Hinweis	Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung: Anreise mit dem ÖV (VBL-Bus Nr. 1 bis Haltestelle »Maihofmatte/Rotsee«). Die Parkplätze «Coop Schlossberg» (Maihofstrasse 1) oder «Four-Forest School» (Maihofstrasse 95) befinden sich in der Nähe.
Kontakt und Anmeldung	Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung
Allgemeine Bedingungen	www.lu.prosenectute.ch/AGB

- +** Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

