

Et godt liv!

Der er stadig ledige pladser



Det er ikke, hvordan man har det, men hvordan man ta´r det - sådan lyder et lidt friskt ordsprog.

Vi ønsker os alle et rigt liv fyldt med mening og glæde, og dét vil være vores fokus i denne samtalegruppe.

Er der mon noget vi selv kan gøre, for at øge livskvalitet og overskud i hverdagen?

Hanne Melbye, der bl.a. er uddannet mindfulness instruktør, vil hver gang komme med et oplæg, og ud fra dagens emne vil vi dele viden og livserfaringer og dermed inspirere hinanden.

Vores samtaler tager afsæt i forskning, filosofi og psykologi, men er IKKE et "terapeutisk" forløb!

Vi mødes 5 onsdag eftermiddage kl.13 – 14. 30 i opholdsstuen på Teglporten, hvor vi forhåbentlig bliver endnu klogere på os selv, og måske får nye perspektiver på livet.

De fem første emner vil være:

- Lykkeforskning (21. september)
- Håb og Accept (5. oktober)
- Arven fra slægten (19.oktober)
- Hjernen (2. november)
- Lyd og stilhed (16.november)

Du kan købe en kop kaffe undervejs - og vi har plads til en god latter!
Ret til forbedringer forbeholdes...

Pris for alle fem gange: 112,50 kr.

PS: Du er velkommen til at medbringe "nørkletøj", strik, broderi etc.

