



## VON FRAUEN FÜR FRAUEN

### Dein Leben deine Wahl – Wege zum Glück

**Trainerin:** **Mag.<sup>a</sup> Barbara Roshan** (Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und Referentin in der Erwachsenenbildung)

Was ist eigentlich Glück? Welchen Nutzen hat Glück für die Gemeinschaft? Lässt sich Glück erlernen und trainieren?

Diesen und anderen spannenden Fragen werden wir uns an drei Nachmittagen widmen und eine Vielfalt an Antworten von großen Denkern und der Glücksforschung in Form von Weisheiten, Geschichten und Fakten kennenlernen. Wir werden die eigenen Glücksquellen erforschen und auch die Hindernisse, die dem persönlichen Glück im Wege stehen. Gemeinsam erarbeiten wir praktische Glücksstrategien für den individuellen Alltag.

Training auf Basis jüngster Erkenntnisse der Neurobiologie und der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Voraussetzungen: Für den Austausch in Kleingruppen ist eine Teilnahme mit Kamera unerlässlich.

**Kursdauer:** 3 x 3 UE  
**Termin:** Donnerstag, 10., 17. und 24.03.2022  
**14:30-17:15 Uhr**

**Ort:** online (Zoom)

**Voraussetzungen:** Internet, Endgerät mit Mikrofon und Kamera

**Anmeldung:** Direkt über den [Die Kärntner Volkshochschulen | Kursfinder \(vhsktn.at\)](https://www.vhsktn.at)

Nähere Infos unter [k.kassl@vhsktn.at](mailto:k.kassl@vhsktn.at) oder **0676/84 58 70 103**

Die Teilnahme ist  
kostenlos!