

## **Lebensfreude – ganz konkret Mein Lebensfreudebuch**

**Montag, den 02.03.20  
20.00 – 21.30 Uhr  
30,- €**

Die Laune ist im Keller, die Perspektiven schlecht. Niemand in der Nähe, der uns aufheitert. Was jetzt?

Wir schaffen heute Abend ein dauerhaftes und ständig ausbaubares Hilfsmittel, mit dem wir ohne Hilfe unsere Stimmung verbessern und stabilisieren können. Schon das Anlegen dieses Nachschlagewerkes macht glücklich, die Wirkung aber bleibt garantiert nicht aus. Ein Blick auf die bekannten Ressourcen hilft, einen Grundstein zu legen. Das Miteinander fördert sich weitere Anregungen zu tage.

Das Lebensfreudebuch ist eine kreative Inspiration, die Türen in unser Innerstes öffnen kann und unsere Stärken wieder zum Vorschein bringt. Hier muss keiner malen oder basteln können... Schreiben mit bunten Farben reicht... Wir machen unser Leben bunt und bereichern damit den Alltag.

**Anmeldung: [beratung@ellen-roemer.de](mailto:beratung@ellen-roemer.de) oder 02163/8890011**