

X0100302 Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann

Beginn Donnerstag, 30.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr 25,00 €

Dauer 1-mal

Kursleitung Ursula Köther

Kursort -110, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Wie Überraschendes aus Hirnforschung und Psychologie unser Leben nachhaltig bereichern kann - dieser Workshop bietet Wissenshäppchen aus aktuellen Studien und konkrete Tipps, die helfen können, den Alltag mit mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu gestalten. Zum Beispiel mittels sogenannter „Mikroabenteuer“ einmal etwas Neues ausprobieren oder Gewohnheiten einfach in sehr kleinen Schritten ändern. Ziel des Workshops ist es, mehr Verhaltensflexibilität durch Erkennen von Gestaltungsspielräumen zu erreichen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, -110

[zur Kursdetail-Seite](#)