



Willkommen zu Ihrem 7-Tage-Kurs „Lebenskraft 60+“

Schön, dass Sie hier sind. Dieser Kurs möchte Sie in einer Zeit begleiten, in der vieles schwer, unübersichtlich oder einfach zu viel sein kann. Die nächsten sieben Tage sind eine Einladung, wieder mehr Ruhe, Kraft und Orientierung zu finden – Schritt für Schritt, ohne Druck.

Worum es in diesem Kurs geht

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Ihren Alltag klarer zu sehen, Belastungen besser einzuordnen und neue Kraftquellen zu entdecken. Mit ruhigen Texten, kleinen Übungen und sanften Impulsen finden Sie Wege, die Ihnen helfen können, wieder sicherer und gelassener durch den Tag zu gehen.

Für wen dieser Kurs gedacht ist

Dieser Kurs richtet sich an Menschen,

- die sich erschöpft fühlen,
- die im Alltag viel tragen,
- die Orientierung suchen,
- die sich mehr Ruhe und Klarheit wünschen,
- oder die einfach einen freundlichen Begleiter für sieben Tage brauchen.

Wie der Kurs aufgebaut ist

Der Kurs besteht aus sieben Tagen. Jeder Tag enthält:

- einen ruhigen Einführungstext,
- eine kleine Übung oder Reflexion,
- einen kurzen Impuls oder ein Video,
- und eine sanfte Abschlussidee für den Tag.

Sie können den Kurs in Ihrem eigenen Tempo durchlaufen. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Was Sie in diesem Kurs finden

- verständliche, ruhige Texte
- kleine Schritte statt großer Veränderungen
- Übungen, die nicht überfordern
- Impulse, die entlasten
- Downloads zum Ausdrucken
- kurze Videos zur Unterstützung
- und viel Raum für Ihre eigenen Gedanken

Wichtige Links

Weitere Materialien und Downloads finden Sie auf:

www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de

Kurz-Impressum

Susanne Klüsener-Taube

Donaustraße 1

66333 Völklingen

Deutschland

Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung.

Vollständiges Impressum: www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/impressum

Datenschutzerklärung: www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/datenschutz

Teile der Inhalte wurden mit Unterstützung von KI-gestützten Werkzeugen erstellt. Details zur Datenverarbeitung finden Sie in der Datenschutzerklärung.