

## Über diesen Kurs



### **Ein ruhiger Begleiter für sieben Tage**

Dieser Kurs ist für Menschen entstanden, die im Alltag viel tragen, oft mehr, als andere sehen. Für Menschen, die sich erschöpft fühlen, die Orientierung suchen oder die einfach wieder ein wenig Kraft und Klarheit finden möchten. Die sieben Tage dieses Kurses sind eine Einladung, langsamer zu werden, durchzuatmen und sich selbst wieder näherzukommen – ohne Leistungsdruck, ohne Erwartungen, ohne „Du musst“.

### **Warum dieser Kurs entstanden ist**

Viele Menschen erleben Phasen, in denen alles zu viel wird: Verantwortung, Sorgen, Entscheidungen, Erwartungen von außen. Oft fehlt dann ein Ort, an dem man zur Ruhe kommen kann. Ein Ort, an dem man nicht funktionieren muss, sondern einfach sein darf.

Dieser Kurs möchte genau so ein Ort sein. Er ist aus der Erfahrung entstanden, dass kleine, klare Impulse oft mehr bewirken als große Programme.

Dass Menschen in belastenden Situationen vor allem eines brauchen:

**freundliche Begleitung**, die nicht antreibt, sondern stärkt.

Die Inhalte verbinden praktische Gedanken mit emotionaler Unterstützung. Sie sind bewusst einfach gehalten – nicht, weil die Themen einfach wären, sondern weil Klarheit und Ruhe helfen, wieder handlungsfähig zu werden.

### **Was Sie in diesem Kurs erwartet**

Jeder der sieben Tage widmet sich einem eigenen Thema. Die Texte sind ruhig formuliert, leicht verständlich und so aufgebaut, dass sie nicht überfordern. Sie finden darin:

- kurze Einführungstexte, die Orientierung geben
- kleine Übungen, die ohne Aufwand machbar sind
- Impulse, die entlasten und neue Perspektiven öffnen
- kurze Videos, die unterstützen und beruhigen
- Downloads zum Ausdrucken
- Abschlussgedanken, die den Tag rund machen

Alles ist so gestaltet, dass Sie selbst entscheiden können, wie viel Sie an einem Tag machen möchten. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, kein Tempo, das Sie einhalten müssen.

### **Wie Sie diesen Kurs nutzen können**

Sie können den Kurs linear durchlaufen – Tag 1 bis Tag 7 – oder sich die Themen herausuchen, die gerade zu Ihrer Situation passen. Viele Menschen nutzen die Inhalte später erneut, wenn sie wieder Orientierung brauchen oder sich an einen Gedanken erinnern möchten, der ihnen gutgetan hat.

Sie können:

- Pausen einlegen
- Übungen wiederholen
- Videos mehrmals ansehen
- einzelne Tage später erneut öffnen
- oder den gesamten Kurs in Ihrem eigenen Rhythmus durchlaufen

Der Kurs ist eine Einladung, kein Programm, das abgearbeitet werden muss.

### **Was dieser Kurs nicht möchte**

Er möchte Sie nicht antreiben. Er möchte Ihnen nichts abverlangen. Er möchte keine Erwartungen an Sie stellen.

Er möchte Ihnen Raum geben – für Gedanken, für Gefühle, für kleine Schritte, die gut tun.

### **Materialien und Downloads**

Alle zusätzlichen Materialien finden Sie gesammelt auf: **[www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de)**

Dort können Sie:

- PDFs herunterladen
- Videos ansehen
- Übungen erneut öffnen
- und weitere Inhalte entdecken

Die Seite ist bewusst einfach gehalten, damit Sie sich gut zurechtfinden.

## **Kurz-Impressum**

Susanne Klüsener-Taube

Donaustraße 1

66333 Völklingen

Deutschland

Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung.

**Vollständiges Impressum:** [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/impressum](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/impressum)

**Datenschutzerklärung:** [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/datenschutz](http://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.