



AKTIONSTAG „WELTGLÜCKSTAG“

AM 20. MÄRZ 2021

Programm

| | | |
|---------|--|--------------------------------------|
| 10:00 | Begrüßung und Einleitung Atem-Meditation mit Runde Wer oder was ist Action for Happiness? Was ist der Weltglückstag? | Gunnar Goeran Gunnar Gunnar |
| 11:00 | 50 Shades of Green - 10 schnelle und erprobte Entspannungsmethoden für die Momente, in denen man eigentlich gar keine Zeit für Entspannung hat | Britta |
| 12:05 | Einfach dankbar Leben! (Buchvorstellung) | Gerhard |
| 12:40 | Loslassen und Zuversicht - Interview zur 7. Gesprächs- reihe Glück und erfülltes Leben (Video) | Kira |
| 13:00 | Meditation 3-Minuten-Atemraum (Audio) | Tobias |
| anschl. | “Märchenstunde”: Lesung: Tante Luisa und das Olivenöl Lesung: Der Mai Tai trinkende Mönch Lesung: Der kleine Buddha Kapitel 1&2 | Britta Tanja Manuela |
| 14:15 | Der Kurs "Erkunde, was zählt" (Info, Fragen & Antworten) | Tanja |
| 15:00 | Liebe sein. Für mich und andere (Gesprächsrunde) | Christoph/Tanja |
| 16:00 | Loving Kindness Meditation | Kira |
| 16:30 | Online Happy Café zum Thema Glück (Gesprächsrunde) | Gunnar/Antje |
| 18:00 | Atem-Meditation mit Runde | Goeran |
| anschl. | Freie Angebote / gemütliche Runde | |