Glück und Lebenszufriedenheit

Mit Kursangeboten im Bereich «Kommunikation & Persönlichkeit» unterstützt die **Volkshochschule Oberwallis** (VHSO) Menschen dabei, sich beruflich und persönlich weiterzuentwickeln.

18. Januar 2027 & 25. Januar 2027 | 18:30 bis 19:30 Uhr

Glück, Lebenszufriedenheit und Umgang mit schwierigen Situationen – Teil 1 & 2

Was heisst es eigentlich, ein gutes Leben zu haben? Welche realistische oder weniger realistische Vorstellung haben wir von Glück und Lebenszufriedenheit? Wie halten wir am Glück fest, wenn die Umstände schwieriger sind? In Zeiten, von Stress, Krisen oder anderen Belastungen? Diese und andere Fragen stehen an zwei Kursabenden im Mittelpunkt. Dabei erhalten die Kursteilnehmer*innen von Glückscoach Christina Zech wertvolle praktische Inputs und alltagstaugliche Strategien für mehr Glück und den Umgang mit schwierigen Situationen im Alltag.

Kosten: CHF 40.00 pro Teilnehmer*in
Kursort: VHSO, Kirchstrasse 3a, 3904 Naters

Nicht mehr zögern. **Jetzt anmelden!**

Unsere Referentin
Christina Zech

Christina Zech arbeitet als Glückscoach seit über 20 Jahren mit Menschen und begleitet sie dabei, ihr Glück bewusst zu stärken, klare Entscheidungen zu treffen und ihre Lebensqualität zu steigern.

Ihr Credo: Ob ich glücklich bin, entscheide ich selbst – und nicht die Umstände. Bei ihrer Arbeit geht es um Konflikt- und Beziehungsarbeit, um Muster, Blockaden und Potenziale.



Fürs Leben lernen...

Details & Anmeldung
www.vhso.ch