

PRANO Online-Forum:

„Lebensfreude & Selbstfürsorge“, am Sonntag, 23. März 2025, 19 - 21 Uhr

„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.“

Dalai Lama

In unserem oft gehetzten Alltag fällt es nicht immer leicht, die eigene Lebensfreude zu pflegen und gut für uns selbst zu sorgen. Doch was bedeutet Selbstfürsorge wirklich? Und wie finden wir Momente, in denen wir das Leben voll und ganz genießen können?

Lasst uns darüber austauschen, wie wir innere Balance finden und unsere Lebensfreude stärken. Gemeinsam können wir herausfinden, wie Achtsamkeit, Pausen und kleine Rituale unseren Alltag bereichern und uns helfen, mehr Leichtigkeit und Freude zu erleben.