

Körper &amp; Geist

## Positive Lebensgestaltung im Alter NEU

### Wie es uns gelingt unser Wohlbefinden zu steigern

Du möchtest dein Leben positiver und lebenswerter gestalten, dein Wohlbefinden steigern? Dieser Workshop unterstützt dich dabei, deine persönlichen Ressourcen und Stärken zu erkennen und konkret im Alltag einzusetzen. Gemeinsam erarbeiten wir folgende Themenschwerpunkte: Was sind die Faktoren eines gelingenden Lebens? In welchen Bereichen deines Lebens möchtest du vermehrt aufblühen, und wie gelingt dir die Umsetzung? Wie kannst du dich (noch) mehr entfalten und deine positive Lebensgestaltung selbst in die Hand nehmen?

<b>Kursnummer</b>	<b>110</b>
Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr
Kosten	CHF 246.00
Kursort	Pro Senectute, Kurszentrum (3.OG), Raum Linde, Maihofstrasse 76, Luzern
Leitung	Isabel Portmann, Coach/Mentorin, ressourcen-gaertnerin.ch
Kursdaten	4 x Montag; 17.3., 31.3., 7.4. und 14.4.2025
Hinweis	Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung: Anreise mit dem ÖV (VBL-Bus Nr. 1 bis Haltestelle »Maihofmatte/Rotsee«). Die Parkplätze »Coop Schlossberg« (Maihofstrasse 1) oder »Four-Forest School« (Maihofstrasse 95) befinden sich in der Nähe.
Kontakt und Anmeldung	Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport <a href="http://www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung">www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung</a>
Allgemeine Bedingungen	<a href="http://www.lu.prosenectute.ch/AGB">www.lu.prosenectute.ch/AGB</a>

⊕ Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 99, [www.lu.prosenectute.ch/Kurssuche](http://www.lu.prosenectute.ch/Kurssuche)