



**GESUNDES
MEISELDORF** |



**Die Gesunde Gemeinde Meiseldorf
lädt herzlich ein!**

**LEBENSFREUDE
ist (m)eine Entscheidung!**

**Vortrag von
Mag. Heidemarie Smolka**

(sie hielt bei uns bereits im Vorjahr den tollen Vortrag über „Glücksformeln“)

Donnerstag, 02. Dezember 2026

18:00 Uhr

**im Wappensaal
der Gemeinde Meiseldorf
3744 Klein-Meiseldorf 115**

„Gib jedem Tag die
Chance, der schönste
deines Lebens zu werden“
Mark Twain

Was ist Lebensfreude? Wie fühlt sich Lebensfreude an? Wann bzw. wobei erlebe ich Lebensfreude?

Wir sind zufrieden, glücklich, energiegeladen, euphorisch. Sie kann sich aber auch wie ein ruhiger, tiefer See anfühlen. Wie kann ich (m)eine Lebensfreude (er-)wecken? Das Thema beleuchtet folgende Inhalte: Lebensfreude als wichtige Ressource | Die Welt der Gedanken | Gefühle – und wie sie uns leiten | Auf den Körper hören | Freude miteinander erleben und teilen
Mein Weg zu mehr Lebensfreude – gehen wir es gemeinsam an!

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!