

Zukunft beginnt jetzt – Zwischen Unsicherheit und Möglichkeiten

Future Literacy – Die Kunst, Zukunft vorauszudenken und aktiv zu formen.

Kursnummer 26Z182458

Beginn Samstag, 07.03.2026, 13:00 - 17:30 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 0.11

Dozent Juliana Klee

Kursentgelt 80,00 €

Zukunft ist nicht vorherbestimmt – sie ist gestaltbar! In diesem interaktiven Workshop erkunden wir, wie Achtsamkeit, Kreativität und Zukunftskompetenz (Futures Literacy) uns helfen können, mit Unsicherheiten umzugehen und positive Veränderungen zu bewirken. Durch wissenschaftliche Erkenntnisse, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie kreative Reflexionsmethoden stärken wir unsere Vorstellungskraft und erlernen konkrete Werkzeuge, um Zukunft aktiv und hoffnungsvoll zu gestalten. Ein inspirierendes Erlebnis, das Wissen, Praxis und Gemeinschaft verbindet!

Lernziele:

- Zukunft bewusst denken & gestalten: Verstehe, wie Gedanken, Emotionen und Handlungen die Zukunft beeinflussen – und wie man sie aktiv mitgestalten kann.
- Praktische Werkzeuge für mehr Zuversicht: Erlernen Sie wirkungsvolle Techniken zur Regulierung von Ängsten und Unsicherheiten, um resilenter in die Zukunft zu blicken.
- Achtsamkeit als Schlüssel zur Zukunftskompetenz: Erfahren Sie, wie Sie durch Atemtechniken und Meditation mehr Klarheit gewinnen und Sie sich mit Ihrer inneren Vision verbinden.
- Interaktive & kreative Übungen: Entwickeln Sie mit kreativen Methoden neue Zukunftsszenarien und finden Sie innovative Lösungen für eine nachhaltige Zukunft.
- Gemeinsam wachsen & inspirieren: Erleben Sie die Kraft des gemeinschaftlichen Lernens und gewinnen Sie neue Perspektiven durch den Austausch mit anderen.

Dieses Workshop-Konzept verbindet Wissenschaft, Achtsamkeit und Kreativität zu einer ganzheitlichen Erfahrung. Es lädt die Teilnehmenden ein, ihre eigene Zukunft aktiv zu gestalten – mit Klarheit, Mut und Vorstellungskraft.

Juliana Klee ist Wirtschaftspsychologin mit Schwerpunkten Risikoanalyse und nachhaltiges Management, sowie leidenschaftliche Yogalehrerin. Sie gestalte Prozesse, die individuelle Potenziale stärken und nachhaltiges Engagement fördern.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

07.03.2026 13:00 - 17:30 Uhr VHS Studienhaus, 0.11

08.03.2026 13:00 - 17:30 Uhr VHS Studienhaus, 0.11

[zur Kursdetail-Seite](#)

Zukunft beginnt jetzt – Zwischen Unsicherheit und Möglichkeiten

Future Literacy – Die Kunst, Zukunft vorauszudenken und aktiv zu formen.

Kursnummer 26Z182458

Beginn Samstag, 07.03.2026, 13:00 - 17:30 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 0.11

Dozent Juliana Klee

Kursentgelt 80,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)