

Zu den Hauptaktivitäten gehörten

- Lesezirkel,
- Kochen in Gruppen,
- Teilnahme an Seminaren,
- sowie gemeinsames Singen.

Es wurde viel in Gruppen gemacht, was die Gruppendynamik auch sehr positiv beeinflusst hat. Seminarinhalte waren unter anderem:

Wie kann ich meine Motivation steigern?

Wie beeinflusst mich das Hormon Dopamin?

Wie kann ich mit Überforderung umgehen?

Wie kann ich mit Liebe umgehen?

Die Seminare waren interaktiv, sodass auch persönliche Beiträge Raum finden konnten