



Manchmal fühlt sich alles sooo schwer und zäh und mühselig an. Die Füße wollen sich kaum vom Boden heben, auf der Brust liegt ein Gebirge...

Dann brauchen wir dringend **Leichtigkeit**. Denn mit Leichtigkeit kommen wir in **Schwung**, ein Berg verwandelt sich in eine Seifenblase und was gerade noch wie eine freudlose Aufgabe erschien, kann plötzlich zu einem **Spiel** oder einem verbindenden Erlebnis werden. Mit Leichtigkeit können wir Menschen und Dingen **offen begegnen**, uns **frei** und **zuversichtlich** fühlen.

Diesem großartigen Bedürfnis ist unserer Empathy Day am 21. Mai gewidmet. Wir möchten euch morgen alle dazu einladen, der Leichtigkeit nachzuspüren. Wo oder wann in eurem Leben fühlt ihr euch leicht? An welchen Stellen bräuchtet ihr dringend Leichtigkeit? Was hilft euch, in ein Gefühl der Leichtigkeit zu kommen? Unsere **Ideen dazu findet ihr hier**.

Generell laden wir alle ein, den 21. jedes Monats mit uns zum **Empathy Day** zu machen. Und wir sind neugierig auf eure Ideen und Erlebnisse! Wenn ihr uns davon erzählen mögt, schreibt an:

[agentur \[ätt\] handlungsfaeigkeit.org](mailto:agentur[at]handlungsfaeigkeit.org)

**agentur für handlungsfähigkeit**

für eine bedürfnisorientierte Gesellschaft