

Anleitung zum Glücklich-Sein

Zufriedenheit, Ekstase und Genuss im Alltag!

Ein Tagesseminar, das Gelegenheit bietet, sich mit dem Glück, zu beschäftigen. Der Wunsch von uns allen ist sicher mit Glück, Zufriedenheit und Lebenssinn verbunden. Was ist überhaupt Glück? Wünschen wir uns Zufriedenheit, Ekstase oder Genuss im Alltag? Vielleicht ist es auch der Wunsch nach Gemeinschaft und einem warmen Gefühl im Herzen?

An diesem Tag erhalten Sie Anregungen, um die guten Momente des Lebens zu verstärken – dabei hilft uns die Hirnforschung, das NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und verschiedenen Formen der Bewegung, die unter dem Motto „WISS“, wohlfühlen in sich selbst, befördern.

Freuen Sie sich auf einen Tag mit Bewegung und Musik, mit Nachdenken und Aha-Erlebnissen, mit Nachdenklichem und mit Entspannung und guten Gefühlen. – Eine Gelegenheit, die Glücksmomente im Alltag zu genießen.

Inhalte:

- Kennenlernen mit Bewegung im Kontakt
- Reflektieren und Teilen eigener Erfahrung in Partnergesprächen und Kleingruppen
- Bewegte Pausen, um das Glück im Körper zu spüren
- Eine positive Bewegung ist stärker als ein negativer Gedanke
- Sinneswahrnehmung vertiefen

Referentin:

Katharina Peters, Nordic Life ImPuls, Sportpädagogin, NLP-Coach, Entspannungstrainerin, Rückenschule, Bad Vilbel

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als Tages- oder Wochenendseminar (8 Zeitstunden oder 16 Zeitstunden) gebucht werden.

Technik:

Flipchart mit Papier, Beamer, Pinnwand

Stuhlstellung:

Stuhlkreis /ohne Tische – genügend Platz, um in Bewegung zu kommen (dehnen, gymnastische und spielerische Bewegungen).

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

15