



WORKSHOP GLÜCKLICHSEIN IST EINE WAHL

Glück ist nicht bloß ein Produkt äußerer Umstände, sondern wird maßgeblich durch unsere innere Haltung und Reaktionen auf das Leben geprägt, wie zahlreiche weise Lehrer im Laufe der Jahrhunderte festgestellt haben. In diesem Workshop wird tiefgehend darauf eingegangen, wie wir bewusste Entscheidungen für unser Glück treffen können, unabhängig von äußeren Einflüssen. Der Fokus liegt dabei auf der Nutzung von Werkzeugen wie Selbstreflexion, Achtsamkeit und positiver Psychologie.

Die Teilnehmer werden dazu ermutigt, ihre eigenen Werte, Stärken und Lebensziele zu erkunden. Dies ermöglicht nicht nur ein tieferes Verständnis für das persönliche Glücksempfinden, sondern auch die Entwicklung konkreter Schritte, um aktiv zu einem erfüllten und nachhaltig glücklichen Leben beizutragen. Durch die Anwendung dieser Werkzeuge wird die innere Resilienz gestärkt, um selbst in herausfordernden Lebenssituationen eine positive Lebensperspektive zu bewahren.

Ziel:

Im Workshop erleben Sie praktische Übungen zur Förderung des Glücksempfindens, reflektieren Werte, verändern Gewohnheiten, erkunden die Evolution des inneren Selbst und lernen Kurzmeditationen sowie Körperübungen kennen.

Inhalt:

- Reflexionsarbeit, Wertentwicklung
- Bewusstseinszustände, Gewohnheiten ändern
- Evolution des inneren Menschen
- Einführung in Kurzmeditation und Körperübungen

Leitung:

Felice Guarino
Achtsamkeitstrainer CTAS | Dipl. Master of Coaching ECA
www.goodway.ch