

„Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben.“

(Abraham Lincoln)

Inzwischen gibt es eine umfassende und präzise Literatur empirischer Forschung zum Thema Glück, diese belegt, dass etwa 50 % unserer Fähigkeit, Glück zu erleben, genetisch vererbt wird. Aber nur 10 Prozent– TATSÄCHLICH NUR ZEHN PROZENT – von unseren äußeren Umständen abhängen. Somit können wir durch Anpassungen unserer subjektiven Einstellungen, Glaubenssätzen und Verhaltensweisen viel für unser Glück bewirken.

Wenn wir uns dafür entscheiden, glücklicher zu werden und bereit sind, etwas dafür zu tun, können wir mit großer Sicherheit unsere Lebenszufriedenheit deutlich erhöhen. Allein dieses Wissen um unsere Selbstwirksamkeit ist geeignet, uns aufzurichten und Mut zu machen, und die inneren Voraussetzungen für mehr Glück in unserem Leben zu schaffen.

In diesem auf Forschungen der University of California, Berkeley basierendem Seminar, lernen Sie die Kriterien kennen, um Ihr Glücksgefühl positiv zu beeinflussen. Zufriedenheit ist zudem eine gute Basis für Wandlungsfähigkeit und Stabilität trotz vieler Veränderungen im Außen.

Zum Kursablauf gehört neben dem Sitzen in der Stille ein Bewegungsprogramm mit verschiedenen, einfachen Yogaübungen.

Inhalte des Seminars:

- ◆ Die Kunst des Glücks: Positives im Leben fördern
 - Erfahre die Grundlagen der Positiven Psychologie
- ◆ Innere Balance durch Yoga und Meditation finden
 - Meditationstechniken für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
 - Eintauchen in die Kraft des spirituellen Yoga
- ◆ Praktische Tipps für ein erfülltes und gelingendes Leben



www.mira-czutka.de
www.gluecklichwieeinbambus.de

Fotos © Mira Czutka_Canva

Ich melde uns/mich an zu dem Kurs

Glücklich wie ein Bambus

vom 01.11. – 03.11.2024

Absender:

Telefon:

 @

Ich wünsche ein

- Einzelzimmer mit DU/WC
- Einzelzimmer ohne DU/WC

Wir wünschen ein

- Doppelzimmer mit DU/WC
- Doppelzimmer ohne DU/WC