



## Glück im Alltag – Tagesseminar

„Morgen, morgen, nur nicht heute...“-doch wollen wir morgen glücklich sein oder heute?

Zusammen lernen wir, wie man vom Aufschieber zum Zupacker, vom Unterlasser zum Unternehmer, vom Ja-aber zum Wieso-nicht Typ wird.

Denn Glücklichein ist keine Glückssache, und schon gar nicht Zufall.

### Aus dem Seminar:

- Wo stehe ich, und wo möchte ich hin
- Was brauche ich zum Glücklichein
- Zufall, Schicksal, Selbstbestimmung
- Bewusstwerdungsprozesse
- Wozu warten
- Wie Worte das Denken widerspiegeln und lenken
- Vom Gedanken zum Gefühl
- Achtsamkeit im Alltag
- Gesunde Ernährung und die Psyche



Im offenen Austausch besprechen und lernen wir diverse Techniken, Denkweisen, Coaching- und Selbsthilfemethoden, die uns dem Glück Schritt für Schritt näherbringen. JETZT! Nicht irgendwann.

**Seminarpreis:** 250sFr. inklusive Mittagessen und Zwischenverpflegung.