

VOM KLEINEN GLÜCK IM ALLTAG



"Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklichsein ist der Weg"

Buddha

Das haben Sie davon:

In drei abgegrenzten Einheiten entdecken wir das kleine Glück, machen Bewegtes zu Bewegendem und lassen unsere Seele leuchten.

Das erwartet Sie:

Manchmal meint das Leben es gut mit uns, manchmal weniger. Mal fällt das Glück uns scheinbar vor die Füße. Doch ist das so? Tatsächlich bestimmen zu 50 % die Gene in welchem Maße wir Glück empfinden. Sie sind schließlich zuständig für die Produktion der Glückshormone. Und die restlichen 50% unseres Glücks- und Zufriedenheitsniveaus? Die verteilen sich auf 10% der Lebensumstände und 40% auf die Gestaltung unserer Gewohnheiten, unsere inneren Gedanken, Handlungen und Entscheidungen.

An unseren Genen können wir nicht so wirklich etwas ändern, doch auf die anderen 50% haben wir Einfluss – das ist die gute Nachricht! Greifen wir also beherzt zu und beeinflussen auf unterschiedliche Weise unser Glück – zumindest an diesem Tag 😊

Hinweis: Kleiden Sie sich bequem und wetterfest. Ein Teil des Tages verbringen wir draußen.

ORGANISATORISCHES

- Umfang | Teilnehmerzahl | Kosten: Individuelle Absprache

REFERENTIN:
Maren Matthies

ZIELGRUPPE:



**TERMINE:
NACH ABSPRACHE**

