

Seminar „Das kleine Seminar vom wahren Glück“

So kommen Sie in Ihre Kraft  
und setzen Ihre Gesundheit auf ein starkes Fundament.

Glück

*Wollen wir nicht alle glücklich sein? Ist das nicht ein ganz legitimes und wünschenswertes Ziel? Das Streben nach Glück ist so alt wie die Menschheit selbst. Es scheint im Menschen angelegt, seit es ihn gibt und hat seine Berechtigung – es erhält ihn gesund. Glück ist ein positives Gefühl und beeinflusst meinen Körper auf heilsame Weise. Aber wie stelle ich das an? Wovon hängt mein Glück ab? Sind es unsere Gene oder ist es unser Tun? Werde ich als Glückspilz geboren oder bin ich meines Glückes Schmied?*

*Glück ist so verschieden, wie die Menschen verschieden sind. Aber in einem Punkt sind sich die Wissenschaftler alle einig: Glück ist erlernbar. Und wenn ich etwas lernen kann, bin ich selbst in der Lage, es zu intensivieren und zu vermehren. Welch' ungeahnte Möglichkeit – für mein Leben und für meine Gesundheit.*

*Ein gezieltes Glückstraining ist wichtig, welches wir jederzeit einsetzen können, spielerisch und leicht, aber auch mit der festen Überzeugung „Ich will glücklich sein“. Die Entscheidung gehört dazu, wie das Üben auch, das nimmt uns keiner ab. Aber dann, wenn diese zwei Dinge stimmen, kann uns keiner mehr aufhalten – das Glück darf kommen.*

*Martina Salinger-Rost und Hubertus Salinger zeigen mit den neusten Erkenntnissen der Positiven Psychologie und der Glücksforschung auf, was für uns alles möglich ist. Wie wir unser Glück vermehren, wie wir unsere Befindlichkeit verändern können. Wir haben immer die Wahl, wir müssen uns nur für den für uns richtigen Weg entscheiden. Und das fällt nach dem Seminar mit Sicherheit leicht.*

Die Inhalte ✓

- Glück haben und Glücklichkeit
- Glück ist eine Fähigkeit und erlernbar
- Glücksempfinden hat einen Wert für meine Gesundheit
- Wissenschaftliche Erkenntnisse
- Voraussetzungen fürs Glücklichkeit
- Strategien und Wege Glück zu lernen
- Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag

Ihr Nutzen ✓

- Sie erfahren, wie sie mehr Lebensqualität und Lebensfreude entfalten können.
- Sie erlernen die Umsetzung von selbstwirksamen Handeln
- Sie erweitern Ihr Handlungsspektrum in bezug auf eigene Befindlichkeiten
- Sie lernen, für Ihre Gesundheit vorzusorgen und präventiv zu handeln und so Ihre (Er-)Lebenszeit zu verlängern.
- Sie erlernen Wege für die Gestaltung glücklicherer Momente im Alltag