



Happy Brunch!

Kursbeginn: 14.09.2024

Beginn: 09:30 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Beschreibung:

Das Brunch mit einer Extraportion Glück!

"Glück kann man lernen!" behauptet Glückstrainerin Evelyn Mallinger und stellt dies bei einem gemütlichen Brunch zur Schau.

Erfahren Sie was die Wissenschaft über das Wohlbefinden schon herausgefunden hat, in welche Denkfallen wir immer wieder hineingeraten und wie wir das ändern können.

In einem heiteren Vortrag bekommen Sie neben vielen persönlichen Einblicken auch eine Menge Werkzeuge an die Hand, um an Ihrem eigenem Glücksempfinden zu arbeiten.

Basis dieser Arbeit ist das wissenschaftlich anerkannte PERMA-Modell von Martin Seligmann. Anhand von 5 Säulen, gibt es konkrete und einfach schaffbare Übungen, die bei regelmäßiger Anwendung sehr erfolgsversprechend sind. So wird Ihre Stimmung, Ihre Laune und Ihr Empfinden nicht mehr davon abhängig gemacht, was im Außen geschieht, sondern wird immer mehr steuerbar. Sie nehmen also Ihr Glück selbst in die Hand.

Besuchen Sie diesen einzigartigen Vormittag, bei dem nicht nur für Ihr leibliches Wohl gesorgt wird, sondern auch Ihre psychische und geistige Gesundheit profitieren.

Inhalte:

- Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Glück
- Das PERMA-Modell
- Werkzeuge und Übungen
- Möglichkeit für Fragen und Austausch

Referentin: Evelyn Mallinger, Soziologin, dipl.Resilienztrainerin, Humor-, Achtsamkeit-, und Glückstrainerin (www.zum-glueck.at)

Zielgruppe: Alle Interessierten

Max. TeilnehmerInnenzahl: 30

Kursbeitrag: 25,- (inkl. Brunch und Getränke)