

### » Glück ist keine Glückssache - aktiviere Dein inneres Glück und leuchte!

Die Zufriedenheit der Deutschen ist laut Glücksatlas um 6% gesunken – die Corona-Krise tut ihr Bestes. Doch können wir nur dann glücklich sein, wenn alles im Leben perfekt ist? Oder gilt es nicht vielmehr, auch in schwierigen Zeiten optimistisch und zuversichtlich zu bleiben? Viel zu oft machen wir unser Glück von äußeren Umständen abhängig. Aus der Glücksforschung wissen wir jedoch: Dinge wie Status, Wohlstand oder beruflicher Erfolg tragen nur zu 10% zu unserer Lebenszufriedenheit bei. Viel wichtiger sind Sinn, Engagement und erfüllte Beziehungen. Und: Je mehr „Momente der Freude“ wir bewusst erleben und kultivieren, umso mehr trainieren wir unser Gehirn auf Glück, Freude, Erfüllung und Erfolg. Wir ziehen die schönen Dinge im Leben magnetisch an und können die schwierigen Situationen besser meistern.



In diesem Workshop erfährst Du Strategien, mit denen Du Gelassenheit finden und Deine Energie sofort erhöhen kannst – basierend auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie und Gehirnforschung. Anhand von Mentaltraining und spielerischen Lach- und Humorübungen, stärkst Du Deine Intuition und Kreativität, um in die Leichtigkeit und Lebensfreude zu kommen. Du erhältst „Motivations-Kicks“, um Deine Ziele erfolgreich umzusetzen. Und Du lernst Glücksrituale kennen, mit denen Du gut gelaunt in jeden Tag startest. Außerdem ist hier genügend Raum für Austausch, Vernetzung und inspirierende Gespräche.

- Selbstwirksamkeit – erkenne, was Dich glücklich macht und setze dies erfolgreich um
- Gelassenheit – bleibe in Deiner Mitte und entfalte Deine innere Kraft
- Mindset – trainiere Dein „Glücks-Mindset“: kognitiv, mental und über Body Motion

Glück ist (D)eine Entscheidung.



Schau Dir auch unser Freundinnen-Special auf Seite 14 an!



Das Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt. *Albert Schweitzer*



### » Inhalte des Tages-Workshops:

- Spannendes Wissen aus der Glücks- und Gehirnforschung
- Atemtechniken, die Deine Konzentrationsfähigkeit verbessern und Dein Energielevel erhöhen.
- „Happiness Yoga“: einfache und sanfte Dehnübungen, kombiniert mit Lachyoga und Lebensfreude-Kicks
- Geführte Entspannung für achtsame Körperwahrnehmung und innere Ruhe.
- Humor, Spaß, Tanzen und Lachen

### » Dieser Workshop ist für Dich geeignet, wenn ...

- ... Du Dir im Alltagsstress wieder mehr Gelassenheit wünschst
- ... Du weniger grübeln und mehr lachen möchtest
- ... Du nicht mehr darauf warten möchtest, dass alles im Leben perfekt ist, sondern JETZT Dein Glück in die Hand nehmen möchtest



### » Dein Glücks-Termin:

**Wann?** Sonntag 16. Mai 2021 | 10:00 bis 16:00 Uhr  
**Wie viel?** 57,00 € pro Person.\*

\* Inklusive gesetzlicher MwSt.

### » So meldest Du Dich an ...

- Fülle einfach das Anmeldeformular auf unserer Internetseite zu dem Termin Deiner Wahl aus unter: [www.frauenclub-hannover.de](http://www.frauenclub-hannover.de)
- Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail.
- Am GLÜCKS-WORKSHOP teilnehmen und Spaß haben!

Melde Dich JETZT an!