



# DAS GLÜCK WILLKOMMEN HEISSEN

**In diesem Kurs lernst du deine Achtsamkeit auf die Freuden des Alltags zu richten.**

Was macht dich eigentlich glücklich?

Ein Lächeln, ein schönes Gespräch, Erdbeeren, Malen, ein bes. Menu kochen, Velo fahren, Zeit für dich haben...

## GLÜCKSTAGEBUCH

Indem wir täglich 3 Dinge sammeln, die uns glücklich gemacht haben, geben wir ihnen Raum zur Entfaltung, sie vermehren sich und nähren uns. Wir erkennen wie simpel manche Formen des Glücks sind und wie wir uns auf einfache Weise zu Glücksgefühlen verhelfen können.

Glückstagebücher erinnern uns, was uns guttut. Sie richten uns auf einen neuen Focus. Stärken unsere **RESILIENZ**.

**Kursinhalt:** Atem- und Achtsamkeitsübung in der Natur, Schreiben und Malen, Austauschen und Teilen.

**Ort:** Der Kurs findet im lauschigen Garten der Stille statt. Die Natur unterstützt uns beim Innehalten und Auftanken. Bitte sich dem Wetter entsprechend anziehen. [www.garten-der-stille-roemerswil.ch](http://www.garten-der-stille-roemerswil.ch)

**Kosten:** CHF 100.00, inklusiv Garteneintritt, Glückstagebuch, Malmaterial, Tee, Kaffee) du kannst gerne vor und nach dem Kurs im Garten verweilen.

**Anmeldung und Infos:** Rita Sidler Kunsttherapeutin, Römerswil, 076 815 19 68. [rita@achtsam-lebendig-kreativ.ch](mailto:rita@achtsam-lebendig-kreativ.ch)

**„Freude ist nicht nur eine Stimmung, sie ist etwas, dass man bewusst wählen muss.“**

Julia Cameron

**Himbeeren**

**Barfuß im Gras laufen**

**Lachen mit Freunden**

**Katzen streicheln**

....

**Hier lernst du ein Glückstagebuch zu führen!**

**SONNTAG  
22. AUGUST**

**10.00 BIS 13.00 UHR**

**IM GARTEN DER STILLE**  
Hitzkirchstr.6, 6027 Römerswil

**Herzlich willkommen, ich freue mich auf dich!**

**Rita**

**076 815 19 68**

**[www.achtsam-lebendig-kreativ.ch](http://www.achtsam-lebendig-kreativ.ch)**