



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, Brombeeren, Malen, ein bes. Menu kochen und teilen, Velo fahren, Zeit für dich, inneres Glück...

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 aus, auf einen neuen Focus. Damit stärken wir 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

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, www.achtsam-lebendig-kreativ.ch rita@achtsam-lebendig-kreativ.ch

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

Julia Cameron

Himbeeren

Barfuß im Gras laufen

Lachen mit Freunden

Katzen streicheln

....

Hier lernst du ein Glückstagebuch zu führen!

SONNTAG

10. OKTOBER

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