

# Achtsamkeit & Stressabbau

**Glücklich und gestärkt durchs Leben**

**Sonntag, 31.08.2025 | 11-15 Uhr**

Nach diesem Workshop ist Dir klar, was Du wirklich brauchst, um happy mit Dir und Deinem Leben zu sein.

Du bist gelassen und gestärkt, weil Du erkannt hast, dass Dein Glück nicht von anderen oder irgendwelchen Umständen abhängt.

Du fühlst Dich in Deinem Leben wieder zu Hause, weil Du mehr von dem einbringst, was Dir wichtig ist.

Du siehst die vielen kleinen Dinge, die Dich glücklich machen und die Dir täglich ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Du schaust voller Dankbarkeit auf Deine Stärken und gewinnst an Selbstvertrauen.

**"Glück entsteht, wenn man seine Stärken einsetzt, positiv denkt, optimistisch ist, seinem Handeln einen Sinn gibt, Erfolge hat und gute Beziehungen lebt."**

Martin Seligmann, Positive Psychologie

## Themen des Workshops:

- Definiere Glück für Dich - Was will ich, was will ich nicht mehr?
- Entdecke Deine Stärken.
- Finde Deine Einzigartigkeit.
- Praktische Übungen mit und ohne Pferd.

