

*Glück hängt nicht davon ab,  
wer du bist oder was du hast,  
es hängt nur davon ab,  
was du denkst!  
(Dale Carnegie)*



## **GLÜCKSREZEPTE WEGE ZUM GLÜCKLICHSEIN**

Um stark zu werden brauchen Kinder dreierlei:

Gemeinschaften, in denen sie sich geborgen fühlen, Aufgaben an denen sie wachsen und Vorbilder, an denen sie sich orientieren können.

Deshalb ist es uns ein großes Anliegen, den PädagogInnen in diesem aktiven Workshop, nicht nur viele praktische Techniken und Übungen zu zeigen und weiterzugeben, sondern auch ihr eigenes Glücksempfinden zu fördern und zu stärken, um den Herausforderungen im Beruf und Alltag zufrieden und glücklich meistern zu können.

### Inhalte:

- Negative, hemmende Gedankenmuster auflösen
- Kennenlernen und Anwenden von Übungen zur Förderung des eigenen Glücksempfindens und Verankerung der neuen Gedankenmuster
- Meditationen für die Lebensfreude unterstützt durch Affirmationen
- Lieder und Spiele zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwahrnehmung
- Rituale zum Aufbau und Halten des positiven Resonanzfeldes

---

### **Kontakt:**

Renate Mayer (Tel: 0699 181 128 26, [renate\\_mayer@gmx.at](mailto:renate_mayer@gmx.at))

*Lerncoach I Kinesiologin I Dipl. Pädagogin I Dipl. Legasthienetrainerin*

Susanna Roider (Tel: 0699 180 572 00, [susannamail@tele2.at](mailto:susannamail@tele2.at))

*Lerncoach I Kinesiologin I Dipl. Pädagogin I Dipl. Legasthienetrainerin*

[www.braincoaching-vienna.at](http://www.braincoaching-vienna.at)