



Achtsamkeit

auf dem Weg zu Gefühlskompetenz
und innerem Glück

Das Streben nach Glück

Wir alle kennen die Suche nach anhaltendem Glück.

Doch geht es wirklich darum, ausschliesslich positive Gefühle und gute Momente zu erleben?

Also um Dinge, die nur in geringem Masse in unserer Macht liegen?

Was, wenn es dir gut ginge, losgelöst von den äusseren Umständen?!

Lerne, die Stolperfallen unseres Gehirns zu umgehen und mach dich mit hilfreichen Tools vertraut, die dir unmittelbar neue Erfahrungen ermöglichen und dich im Alltag unterstützen.

An dem Abend erhältst du:

- ✓ einfache, verständliche Einblicke in deine Psyche, dein Unbewusstes
- ✓ gute, tragende Erfahrungen dank Achtsamkeitsübungen
- ✓ hilfreiche Tools für deinen Alltag, für schwierige Momente

Datum Mittwoch, 3. Juli 2024
 18.45 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Investition CHF 125.--

Anmeldung info@hypnose-leresche.ch
 +41 79 745 76 94
 www.hypnose-leresche.ch/kontakt

