



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 den Abenden erhältst du:

- ✓ einfache, verständliche Impulse, wie deine Psyche / dein Unbewusstes funktioniert
- ✓ gute, tragende Erfahrungen dank Achtsamkeitsübungen
- ✓ hilfreiche Tools für deinen Alltag, für schwierige Momente

Datum	Mittwoch, 2. Oktober 2024 Mittwoch, 20. November 2024 jeweils 18.45 Uhr bis 20.15/30 Uhr (Durchführung ab 3 Teilnehmenden)
Investition	CHF 75.— CHF 65.—für Besucher von bisherigen Abenden
Anmeldung	info@hypnose-leresche.ch +41 79 745 76 94 www.hypnose-leresche.ch/kontakt

