



HAPPINESS IS A CHOICE.

YOGA & GLÜCK

DEIN GLÜCKS-RETREAT

WORKSHOP

YOGA & POSITIVE PSYCHOLOGIE

FREITAG 09.10. - SONNTAG 11.10.2020

# EIN GESCHENK VON DIR FÜR DICH

Besteht Dein Leben gerade vor allem aus Verpflichtungen und ToDo-Listen?

Bewegst Du Dich irgendwo zwischen Familie, Job und Alltag und versuchst du alles irgendwie unter einen Hut zu bekommen, es allen dabei recht zu machen?

Bist Du "eigentlich schon irgendwie glücklich", hast aber dieses leise Gefühl, dass da doch noch mehr sein muss?

Dass andere Lebens-Qualitäten und vor allem DU viel zu kurz kommen und Du so nicht Deine volle Kraft entfalten kannst?

## ZEIT DER RUHE

Die gute Nachricht: Du bist nicht allein! In einer immer schnelleren Welt sehnen sich so viele Menschen danach, eine Balance zwischen Beruf, Familie, Freunden und Zeit für sich selbst zu finden.

Und weil wir uns selbst dabei meist ganz hinten anstellen, wird es Zeit, das jetzt endlich mal nachzuholen. Mach dem wertvollsten Menschen in Deinem Leben ein einmaliges Geschenk: Dir selbst.

Wir schenken Dir eine Insel der Ruhe und schaffen für Dich einen sicheren Raum, in dem Du Dir selbst wieder näher kommen kannst. Das Instrument hierfür ist Dein Körper, lass Dich ein auf eine Reise zu Dir selbst, spüre tief in Dich hinein, entdecke Dich neu und komme dabei bei Dir selbst an.

## YOGA UND POSITIVE PSYCHOLOGIE

Wir möchten Dich einladen, mit uns abzutauchen in die Verbindung aus Körper und Geist, Yoga und Glück. Im Rahmen dieses Wochenend-Workshops erhältst Du die Möglichkeit, eine tiefere Verbindung zu Dir und Deinem Körper herzustellen, Dir selbst "Danke!" zu sagen.

Verschiedene Yogaklassen und Techniken aus der Glücksforschung unterstützen Dich dabei, wieder mehr mit Dir in Verbindung zu treten und einen Blick auf Deine Potenziale und Träume zu werfen – auf das was Dir wirklich wichtig ist, auf das was Dich wirklich glücklich macht. Ein Wochenende nur für Dich!

# DAS BEKOMMST DU

Aufbauend auf Erkenntnisse der Glücksforschung werfen wir einen Blick hinter die Kulissen des Glücks.

## In mehreren kleinen Workshops ...

- ♥ Erhältst Du wertvolle Tipps und Tricks für mehr Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden im Alltag.
- ♥ Lernst Du Deine Stressoren und Energietankstellen kennen, um künftig leichter mit stressigen Zeiten umzugehen.
- ♥ Gehen wir auf die Suche nach dem fast schon vergessenen, ganz ganz großen Glück: Dem Glück, das Deine Augen vor Begeisterung funkeln und Dein Herz höher schlagen lässt.

Auf dieser Suche beschäftigen wir uns mit Deinen Stärken, Deinen Zielen, dem was Dir wirklich wichtig ist und einem der schönsten aller Gefühle: Dankbarkeit.

## In der Yogapraxis ...

- ♥ Lernst Du mit Hilfe von jahrhundertealten Praktiken aus der Tradition des Hatha-Yoga und der Traditionell Chinesischen Medizin Dein Glück in Deinem Inneren zu suchen ... und zu finden :)
- ♥ Erlebst Du, wie Yoga Dich ganz in Deine Kraft bringt und lernst so Deine Stärken zu erkennen und zu leben.
- ♥ Spürst Du Deinen wahren Bedürfnissen nach, findest Vertrauen in Deine Instinkte und Deine Intuition & beschreitest so Deinen ganz persönlichen Herzensweg.

# INVESTITION IN DEIN GLÜCK

## ZEIT

**FREITAG 09.10.2020** (Start 17:30) **bis SONNTAG 11.10.2020** (Ende ca. 16:30)

ENERGIEzentrum Hallein, Salzburg

## ENERGIEAUSGLEICH (in Euro)

**280.**

Bring eine Freundin mit: für Euch beide jeweils 250.

Early bird bis 20.09.2020: 250.

[HTTPS://SIMONEAMARA.COM](https://simoneamara.com) EMAIL: [INFO@SIMONEAMARA.COM](mailto:info@simoneamara.com)

# DIE GLÜCKSBINGER

## SIMONE AMARA

Yogini auf der Suche nach dem Glück  
Zertifizierte Yogalehrerin mit Schwerpunkt in der Kombination  
von traditionellem Hatha-Yoga mit der Lehre der 5 Elemente aus der  
Traditionell Chinesischen Medizin

Yoga Stile: Yoga nach den 5 Elementen, Therapeutisches Yoga,  
Yin Yoga, Yoga rund um Geburt und Babyzeit

Weltenbummlerin, Sammlerin magischer Momente & wahrhafter

♥ens-Begegnungen

[www.simoneamara.com](http://www.simoneamara.com)



## TRIXI WOLFSEHER

Yogini auf der Suche nach dem Glück  
Dipl. Psychologin, Lehrtrainerin im Bereich Positive Psychologie  
Berater und Coach für Persönlichkeitsentwicklung  
Mentaltrainerin

Bergfex und verliebt in die kleinen magischen Momente des Alltags –  
die immer genau da auf einen warten, wo man sie am wenigsten erwartet.

[www.wolfseher-coaching.de](http://www.wolfseher-coaching.de)

