




Leben in Fülle!

Meine Bedürfnisse (wieder) entdecken

27.-29.06.2025



Glück, erklärt einer, sei kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung, ein anderer sagt, Glück entstehe durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen und viele Menschen, meint eine andere, versäumten das kleine Glück sogar, während sie auf das große vergebens warten, ein anderer sieht das Geheimnis des Glücks nicht im Besitzen, sondern im Geben und die besten Dinge im Leben, meint ein anderer, seien sowieso nicht die, die man für Geld bekommt, ein anderer behauptet, man sei so glücklich, wie man es sich selbst vornimmt, während ein anderer findet, nicht die Glücklichen seien dankbar, sondern die Dankbaren seien glücklich, und die höchste Form des Glücks, meint ein anderer, sei ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit...

Zitate von Erich Fromm, Wilhelm Busch, Pearl S. Buck, André Gide, Albert Einstein, Abraham Lincoln, Sir Frances Bacon, Erasmus von Rotterdam

**Was können Sie tun, um Ihr Leben in Fülle zu gestalten?
Wie können Sie mit einfachen Mitteln Ihre Lebenszufriedenheit
(wieder) steigern? Was macht Sie nachhaltig glücklich?
Was verstehen Sie persönlich unter Fülle und Glück?**

Als Wegweiser, als Kompass zu einem glücklichen und erfüllten Leben nutzen wir etwas, das jede und jeder in sich spürt: Bedürfnisse. Ihre Bedürfnisse zeigen Ihnen, woran es in Ihrem Leben mangelt und was Sie als erfüllend erleben. Je mehr Sie in Kontakt mit Ihren Bedürfnissen sind, desto mehr sind Sie in Kontakt mit sich selbst, mit Ihrer Lebensenergie – und mit Ihrem ganz persönlichen Kompass. Je genauer Sie Ihre Bedürfnisse kennen, desto größer sind Ihre Chancen und Möglichkeiten, Ihren Weg zu einem Leben in Fülle und Glück zu finden.

In diesem Seminar geht es für Sie darum, Ihre Bedürfnisse zu spüren und herauszufinden, was Sie wirklich nährt und glücklich macht. Sie lernen,

- wie Sie Ihre Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen, einordnen und benennen können
- neue Wege und Strategien, um Ihre Bedürfnisse zu erfüllen und Ihr Leben somit stärker nach Ihren persönlichen Werten auszurichten
- wie Sie neue Perspektiven und Sichtweisen entwickeln können
- Ihre eigenen Kraftquellen zu nutzen, um freudig, präsent und erfüllt zu sein und nachhaltig Ihre Lebenszufriedenheit zu steigern
- Widerstandskraft (Resilienz) aufzubauen und für Ihre Gesundheit zu sorgen
- innere Gelassenheit in herausfordernden Momenten zu entwickeln
- wie Sie mit dem Fokus auf die Fülle Ihrer Bedürfnisse für ein erfülltes Leben in Dankbarkeit und Wertschätzung sorgen können

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen begrenzt.

TERMIN

Freitag, 27.06.2025, 18:00 Uhr – Sonntag, 29.06.2025, 13:00 Uhr

LEITUNG

Aadel Maximilian Anuth Diplom-Theologe, Kommunikationstrainer und -berater nach Schulz von Thun (Schulz von Thun Institut für Kommunikation, Universität Hamburg), Gesundheitsberater (BTB), Gruppendynamischer Berater für Gruppen und Teams (DGGGO-zertifiziert), Supervisor und Coach (DGSv, i.Q.), Haus Ohrbeck

Melanie Heinz Zertifizierte Naturtherapeutin und -pädagogin sowie Kursleiterin für Achtsamkeit, Meditation und Autogenes Training. Weiterhin ist sie im Bereich der Gesundheitsprävention und als Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation sowie als Kommunikationsberaterin und -trainerin, zertifiziert von Prof. Dr. Schulz von Thun, tätig. Sie verfügt über Weiterbildungen in Positiver Psychologie, dem Zürcher Ressourcenmodell und ist Beraterin für RELIEF Stressprävention by Scheelen.

KOSTEN Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft

410 € Einzelzimmer mit Dusche/WC im Zimmer

380 € Einzelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage*

380 € Doppelzimmer mit Dusche/WC im Zimmer (pro Person)

*Dusche/WC befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zimmers und werden mit maximal drei Gästen geteilt.

INFORMATION, ANMELDUNG, VERANSTALTUNGSORT

Haus Ohrbeck

Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte

05401/336-0, info@haus-ohrbeck.de

www.haus-ohrbeck.de

ONLINE-ANMELDUNG



Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich online an!