

ANGEBOT

Um ein lockeres, offenes Miteinander schaffen zu können, arbeite ich mit Gruppengrößen bis zu sechs Teilnehmenden.

An fünf Terminen besprechen wir Konzepte von Glück und wie wir die Erkenntnisse aus Psychologie und Gehirnforschung nutzen können, um unserem ganz eigenen Glücksempfinden ein wenig auf die Sprünge zu helfen.

Komplett-Preis für fünf Termine à 90 Minuten für eine Gruppe bis zu sechs Personen
2.400,00 € zzgl. USt.

BIRTE HOSODA
Mutter-Teresa-Str. 39
81829 München
+49-152-55909664

info@birte-hosoda.de
www.birte-hosoda.de



ÜBER MICH

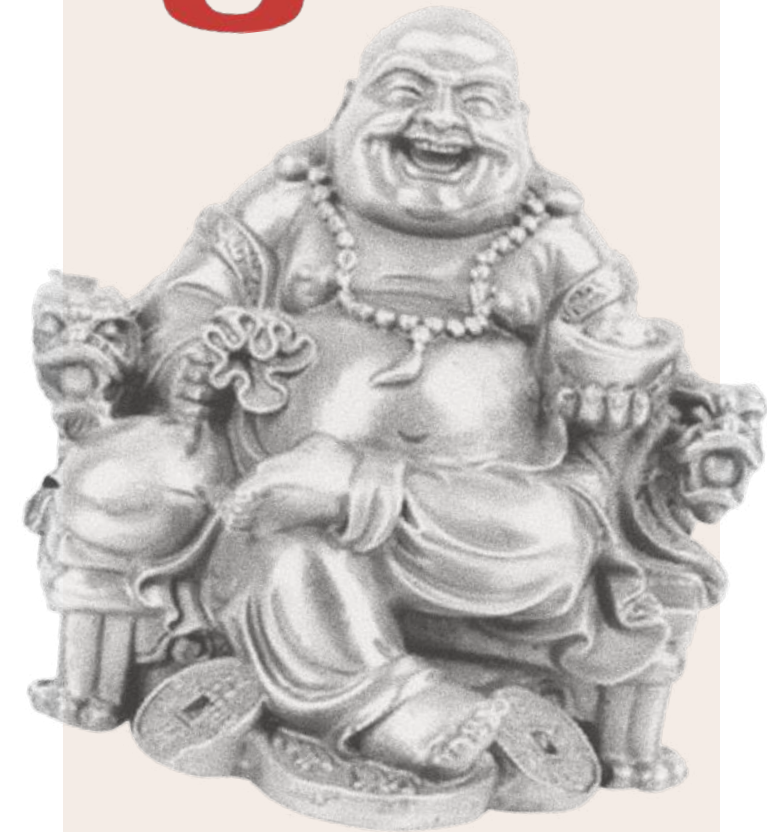


Glück zu empfinden ist kein Privileg von einigen Wenigen. Es ist wie ein Muskel, den man durch Training immer besser in Form bekommt. Die Frage wie und mit welchen Methoden die Menschen daran arbeiten, interessiert mich schon lange. Ich habe viel gelesen, viel probiert und bin seit 2019 tätig als Heilpraktikerin für Psychotherapie in München.

Mit diesem Kurs möchte ich Neugierde wecken, Wege aufzeigen und ein erstes Workout anbieten, mit dem Ziel das Glück für jeden vorstellbar und in Folge auch machbar werden zu lassen.



EINFACH ETWAS GLÜCKLICHER



„Was vorstellbar ist, ist auch machbar.“

Albert Einstein



EINFACH ETWAS GLÜCKLICHER

Seminar in fünf Modulen à 90 Minuten

MODUL 1

Kennenlernen
Was ist das eigentlich, wonach wir suchen?
Was ist Glück?
Was ist Zufriedenheit?
Was hindert uns daran, glücklich zu sein?

MODUL 2

Wie nehmen wir unsere Welt wahr?
Wie sehr beeinflusst unsere Wahrnehmung unser Glücksempfinden?
Wie können wir unsere Wahrnehmung positiv beeinflussen?

MODUL 3

Was sind meine Bedürfnisse?
Physische Bedürfnisse und seelische Bedürfnisse
Genauere Betrachtung anhand des Modells der „Neun Bedürfnisse“

MODUL 4

Wie und wo lebe ich meine Bedürfnisse?
Lebe ich sie konstruktiv?
Wie kann ich mehr von dem, was mir guttut in meinen Alltag integrieren?

MODUL 5

Was hält mich davon ab, so zu leben, wie es mir entspricht?
Wie kann ich diese Widersacher besser an die Leine nehmen?
Rückblick und Zusammenfassung

