



Dankbar leben ein einfacher Weg zum Glückhsein

Die mächtigste Kraft im Leben ist die Dankbarkeit.

Dankbar leben heißt, die Aufmerksamkeit nicht so sehr auf das Negative im Leben zu richten, auf das, was uns ärgert, wütend oder traurig macht, sondern uns bewusst zu machen, dass es sehr vieles gibt, für das wir dankbar sein können. Wenn wir uns darauf einstellen, können wir im Alltag tausend Kleinigkeiten entdecken, die unser Herz erfreuen und uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Je mehr es gibt, wofür wir dankbar sind, desto mehr werden wir finden, wofür wir dankbar sein können.

Dankbarkeit lässt uns unseren wahren Reichtum erkennen. Dankbarkeit verbessert unsere Beziehungen. Wir werden wacher, präsenter, einfühlsamer und optimistischer. „Der Dankbare lebt nicht in einer anderen Welt, er erlebt dieselben Krisen, Rückschläge und Enttäuschungen, er geht nur anders damit um. Aus einer Haltung der Dankbarkeit entwickeln Menschen Resilienz und die Fähigkeit, sich schwierigen Umständen anzupassen.“ (E. Pichler)

Dankbarkeit – ein einfacher spiritueller Weg für Alle!

25./26. März
in Spitz an der Donau

Dankbar leben

Unsere Themen:

Wofür wir dankbar sein können – Fülle und Mangel - Was sich ändert, wenn wir dankbar sind – Dankbar sein trotz schwieriger Umstände – Dankbarkeit und Resilienz – Wie wir Dankbarkeit lernen können – Dankbarkeitsrituale

TERMIN: 25./26. März 2023, Samstag 10.00-19.00 h, Sonntag 10-17h

ORT: Mittelschule Spitz, Rote Torgasse 3, 3620 Spitz

KOSTEN: € 220.-

LEITUNG:



Mag. Waltraud Degen

Atemtrainerin für Integrative Atmen, langjährige Leiterin von Körperzentrierten Frauengruppen, Geburtsseminaren (Verein Atman), Chakrenseminaren und Seminaren in Meditativer Naturerfahrung. Teilnahme an Kontemplativen Exerzitien bei Franz Jalics und Sr. Huberta Rohrmoser. Leitet seit 2021 Dankbarkeits- und Segenseminare.
www.atem-natur.at, E-Mail: waltraud.degen9@gmail.com



Dr. Christian Sator

Tierarzt, Integrativer Atem- und Atemgymnastiklehrer, Leiter von Atem- und Meditationsgruppen, von Geburts- und Zwillingseminaren, Weiterbildungen zur Traumalösung von Säuglingen und Kleinkindern.
E-Mail: christian.sator@gmx.net

ANMELDUNG: bis 18. März unter waltraud.degen9@gmail.com, und durch Überweisung von € 100.- auf das Konto von W. Degen bei der Erste Bank, IBAN: AT18 2011 1000 3685 8870.