



# Zum Glück! oder „Die Kunst des glücklichen Lebens“

Seminar rund um Herzenswünsche,  
Loslassen und Resilienzentwicklung

**3-tägig: 16. – 18. Juni 2025**



*QR-Code scannen und  
direkt zur Veranstaltung!*



Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung  
Westfalen und Lippe e. V.

# Zum Glück! oder „Die Kunst des glücklichen Lebens“

Wir haben unser Glück selbst in der Hand. Dieser Erkenntnis folgend, beschäftigt sich das Seminar auf ungewöhnliche Weise mit zentralen Lebens-themen und möchte so einen Beitrag zum Glück(-lich)sein leisten. Doch was sind die individuellen „Bausteine des Glücks“? Was bringt es, überwiegend glücklich zu sein? Was unterscheidet Glück von Zufriedenheit und wie kann ich Glück praktisch und alltagstauglich für mich bewirken?

## Um folgende Schwerpunktthemen geht es:

- Herzenswünsche – die Kunst, Wünsche und Träume zu erkennen und zu verwirklichen.
- Loslassen – die Kunst, Überflüssiges (los-)zu lassen und Raum für Neues zu schaffen.
- Vertrauen – die Kunst, der Intuition zu trauen und der Stimme des Herzens zu folgen.
- Anerkennung – die Kunst, Lob und Anerkennung zu geben und zu empfangen.
- Wertvolles – die Kunst, das wirklich Wichtige zu erkennen und so Orientierung zu finden.

Besonderes Augenmerk legen wir auch auf den Umgang mit Stress und Ärger und die Entwicklung einer tragfähigen Widerstandskraft (Resilienz) als Voraussetzung für ein glückliches Leben.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die ihre eigene Resilienz stärken wollen. Teilnehmende aus den Bereichen Bildung, Soziales, Therapie und Coaching erhalten Hinweise und Methoden, wie sie das Thema anderen Menschen vermitteln können.

**Stornobedingungen:** Falls Sie von der Anmeldung zurücktreten müssen, ist dies bis zum 28.04.2025 kostenfrei möglich. Danach berechnen wir die Kosten wie folgt: bis 26.05.2025 sind 100,00 € zu entrichten, danach der Gesamtbetrag – sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann. Maßgebend ist der Eingang der schriftlichen Stornierung per Mail oder Post in unserem Büro.



## DATUM

### 3-tägig

Mo 16.06.2025,  
11.00 Uhr –  
Mi 18.06.2025,  
15.00 Uhr



## KOSTEN

355,00 €  
(Kursgebühr,  
2x ÜN/EZ/VP)



## ORT

Haus Ludgerirast  
Benediktinerabtei  
Gerleve  
Gerleve 1,  
48727 Billerbeck



## LEITUNG

Sabina Kocot  
(ganzheitlich-systemi-  
scher Coach, Yoga- und  
Bewegungstrainerin)



## BILDUNGSURLAUB

**Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung  
Westfalen und Lippe e. V.**

Haus Landeskirchlicher Dienste  
Olpe 35, 44135 Dortmund  
0231 5409-10  
www.ev-bildung.de  
www.ev-bildung.de/facebook  
www.ev-bildung.de/instagram



## Ansprechpersonen:

Gesine Lübbers  
Doreen Harnischmacher  
0231 5409-43  
doreen.harnischmacher@ev-bildung.de



## ANMELDUNG UNTER:

[doreen.harnischmacher@ev-bildung.de](mailto:doreen.harnischmacher@ev-bildung.de)