35274005 Mit Positiver Psychologie zu mehr Lebensfreude im Alltag

Beginn	Sonntag, 25.04.2027, 17:30 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	985,00 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Doris Rusteberg
Informationen	Wichtiger Hinweis: Die möglichen Fährzeiten am An- und Abreisetag entnehmen Sie bitte dem Fährplan in der Anlage.
Kursort	Hotel Hanken, Zedeliusstr. 38, 26486 Wangerooge

Freude ist weit mehr als ein angenehmes Gefühl – sie wirkt wie ein Katalysator für Kreativität, Gesundheit, soziale Beziehungen und Lebenszufriedenheit. Wir fühlen uns leicht, frei, zuversichtlich und haben Vertrauen zu uns selbst. Mit Freude aktivieren wir unsere Spontanität, können kreativ und innovativ sein. Freude erhöht unsere Fähigkeit, die Welt zu genießen. Wir werden toleranter, geduldiger und großzügiger. Auch unser Körper profitiert von der Freude. Unser Gehirn schüttet Endorphine aus und diese Glückshormone reduzieren Stress und wirken schmerzhemmend.

Freude ist kein Zufallsprodukt, sondern kann aktiv gefördert werden. Mit Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und Offenheit für neue Erfahrungen wächst unser Freudenpotential – und damit unsere Lebensqualität. Die Positive Psychologie erforscht gezielt, wie wir positive Emotionen kultivieren können und bietet dafür viele praktische Werkzeuge. Wir arbeiten erlebnisaktivierend, verbinden Konzepte der Positiven Psychologie und der Persönlichkeitsentwicklung (psychodramatische und systemische Methoden) mit Konzepten der Achtsamkeit.

Schwerpunkte:
Mit Achtsamkeit beginnen
Die Quellen meiner Freude entdecken
Mich und meine Bedürfnisse verstehen
Selbstakzeptanz als Voraussetzung
Viele Wege führen nach Rom
Gelegenheiten, Freude zu feiern

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.04.2027	17:30 - 18:15 Uhr	Hotel Hanken
26.04.2027	09:00 - 18:00 Uhr	Hotel Hanken
27.04.2027	09:00 - 18:00 Uhr	Hotel Hanken
28.04.2027	09:00 - 18:00 Uhr	Hotel Hanken
29.04.2027	09:00 - 18:00 Uhr	Hotel Hanken
30.04.2027	08:30 - 13:15 Uhr	Hotel Hanken

zur Kursdetail-Seite