



# Zehn kleine Schritte zum Enjoy your Life **Glück**

Das grosse Glück liegt in den kleinen Dingen. Was einfach klingt, bleibt im Alltagsstress oftmals auf der Strecke. Mit immer neuen Pendenzen und noch unerreichten Zielen vor Augen, rauschen wir oftmals an unserem Glück vorbei.

Mal inne zu halten, Zufriedenheit zu erfahren und einfach glücklich zu sein, ist gar nicht so einfach.

Die Workshop-Reihe *«Enjoy your Life, zehn kleine Schritte zum Glück»* nach dem gleichnamigen Buch von Martha Beck setzt genau hier an.

**Workshop-Reihe**

## **Enjoy your Life**

Gehören Sie auch zu jenen Menschen, die positive Veränderungen anstreben, jedoch nicht die Zeit finden, fünfzehn Minuten täglich dafür zu investieren?

Oder möchten Sie sich Zeit nehmen, um Ihren Alltag einfach zu bereichern?

Dann melden Sie sich noch heute an.





# Enjoy your Life

Zehn kleine Schritte zum Glück

## Ich und das Nichts.

Einzelworkshop

Lernen Sie den Blick nach innen zu richten, alles was Sie beschäftigt für einen Moment abzulegen und das absolute Nichts zu erfahren.

Mo	04.02.13	25.02.13
Mi	06.02.13	27.02.13
Fr	08.02.13	01.03.13

Dauer: 1x 90 Min. | Kosten: CHF 30.-

## Ich und meine Wünsche.

Einzelworkshop

Helfen Sie Ihrer inneren Wahrnehmung auf die Sprünge: Lernen Sie Ihre Wünsche bewusst zu erkennen sowie deren Erfüllung in die Wege zu leiten.

Mo	11.02.13	04.03.13
Mi	13.02.13	06.03.13
Fr	15.02.13	08.03.13

Dauer: 1x 90 Min. | Kosten: CHF 30.-

## Ich und mein Glück.

Workshop-Reihe

Sie lernen Ihr Glück in die eigenen Hände zu nehmen sowie Ihre Zufriedenheit und Lebensqualität zu steigern.

Start: April 2013  
Monatlich (ausser Juli & Dezember)  
Genauere Durchführungsdaten auf Anfrage

Dauer: 10x 90 Min. | Kosten: CHF 300.-

---

### ANMELDUNG

Kursleitung: Brigitte Kunz, Dipl. Kinesiologin AP BIK. Durchführungsort ist die Praxis für Kinesiologie. Beginn jeweils um 19h30. Teilnehmerzahl beschränkt. Anmeldung erforderlich.  
Telefonisch unter 033 437 76 54 oder per E-mail an: [brigitte.kunz@thun-kinesiologie.ch](mailto:brigitte.kunz@thun-kinesiologie.ch)

Weitere Kursangebote unter: [www.thun-kinesiologie.ch](http://www.thun-kinesiologie.ch)