Glücklich-Sein durch Spiritualität

Tiefes und beständiges Glück finden

Erhöht Spiritualität das Glück eines Menschen? Dieser Frage sind die beiden Forscher Gomez und Fisher nachgegangen. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass spirituelles Wohlbefinden und Glücksempfinden in einem engen Zusammenhang stehen.

Wenn von Spiritualität die Rede ist, dann geht es nicht um bestimmte kirchliche Traditionen oder Lehrsätze, sondern um das persönliche Erleben der Besinnung, des meditativen Nachdenkens, der Natur und der Gottesbeziehung. Wie stark sich die Spiritualität auf die Zufriedenheit und das Glück auswirkt, zeigt auch eine Studie von Faulkner und Harding. Sie untersuchten die Zufriedenheit von Frauen mit ihrem Leben sowie ihrem körperlichen Erscheinungsbild. Dabei fanden sie heraus, dass die Lebenszufriedenheit dieser Frauen stärker mit ihrer Spiritualität als mit ihrem Aussehen in Verbindung stand.

Was ist spirituelles Wohlbefinden, warum steht es in enger Verbindung mit unserem Glück und wie kann man es erlangen? Diesen Fragen widmet sich diese Vortragsreihe.

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise LLG

life Seminar ToP

Glücklich-Sein durch Spiritualität
Tiefes und beständiges Glück finden

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise LLG

1. TERMIN Di | **14. November 2017** | 19.00

Achtsamkeit und Besinnung

Was hilft uns damit wir uns nicht im Getriebe des Alltags verlieren?

2. TERMIN Di | **21. November 2017** | 19.00

Ballast abwerfen

Wie können wir Belastendes loswerden und befreit vorwärts gehen?

3. TERMIN Di | **28. November 2017** | 19.00

Die Macht der Dankbarkeit

Warum gläubige Menschen besonders viele Gründe zur Dankbarkeit haben

4. TERMIN Di | **5. Dezember 2017** | 19.00

Gute Gründe für ein gesundes Selbstwertgefühl

Warum viele Aussagen der Bibel unseren Selbstwert enorm steigern können

Das Glück ist wie ein Schmetterling:
Wenn wir es jagen,
vermögen wir es nicht zu fangen,
aber wenn wir ruhig innehalten,
dann lässt es sich bei uns nieder.
Nathaniel Hawthorne

WO **Rathaus Tulln | Seminarraum 1 | Minoritenplatz 1**

REFERENT **Hans Hartig** | dipl. Lebens- und Sozialberater, Ausbildungen in Gesprächstherapie, Tiefenpsychologie, Theologie und Trauerbewältigung. Diplomierter Lebens- und Sozialberater und psychologischer Berater im Fachbereich Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl

KOSTEN Eintritt frei

INFO 0676 833 22 212
www.llg.at/veranstaltungen