

# Mit Freude auf dem Weg zu sich selbst und einem glücklichen Leben

## Selbstfürsorge und was sie bringt: Impuls-Vortrag mit erhellenden Inhalten und einfühlsamen Übungen

Der Begriff "Selbstfürsorge" ist heute oft zu hören. Dazu tauchen Bilder von einem heißen Bad oder einem guten Essen im Kreise der Familie in uns auf. Die Thematik birgt jedoch weitaus mehr, wie bereits die Gelehrten alter Kulturen auf dem Weg zur Glückseligkeit herausfanden.

In diesem Vortrag, einer Synergie aus dem Wissen der Weisen und den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft, erfahren Sie, womit Sie sich langfristig Gutes tun und sich damit ein Leben voller Freude und Zufriedenheit schaffen.

Theoretische Inhalte beschreiben die Reise vom Selbst-Bewusstsein zur Selbst-Liebe und zeigen konkrete Elemente für mehr Wohlbefinden auf. Übungen motivieren zum ersten Schritt.

### Inhalt

- **Selbstfürsorge damals und heute**  
alte Tugenden und aktuelle Werte
- **Herausforderungen unserer Zeit**  
Wertewandel und Entfremdung
- **das Geheimnis**  
"Vom Haben zum Sein" (E. Fromm)  
"Es ist nie zu spät"  
"Die Entscheidung fällt immer wieder"
- **der Weg über Körper, Geist u. Seele**  
durch bewusstes Beobachten, Erkennen und Verstehen zur Selbstliebe und harmonischen Beziehungen im außen
- **Achtsamkeitsübung u. Phantasiereise**  
zum Entspannen und Aktivieren innerer Ressourcen

### Vortragsziel

- ein erweiterter Rahmen zum Thema Selbstfürsorge
- Erkennen der Notwendigkeit und Bewusstsein dafür, dass Selbstfürsorge auf allen Seins-Ebenen stattfinden muss, um sich zu regenerieren und das individuelle Wohlbefinden zu steigern
- Erlernen von Methoden zur Bewusstheits-Steigerung und das Wissen um den Transfer in den Alltag

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Impuls-Vortrag und Übungen (1,5 bis 2 Stunden)

Vortragssprache: Deutsch

Raumanforderungen: Beamer, Flipchart

auch online möglich

Kosten auf Anfrage

