

# 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 wirklich 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 und die Kunst des guten Lebens bei den alten Kulturen**
- **Herausforderungen unserer Zeit**  
Entfremdung und Wiederentdeckung des "wahren Menschen"  
"Vom Haben zum Sein" (Erich Fromm)
- **der Weg:** durch bewusstes Beobachten, Erkennen, Verstehen und Handeln zur Selbstliebe
- **Bausteine von A bis Z für ein gutes Leben:** konkrete Elemente für mehr Wohlbefinden für Körper, Geist, Seele
- **Entspannungs-/ Bewusstseinsübung**  
"Reise nach innen"

### Vortragsziel

- ein erweiterter Rahmen zum Thema Selbstfürsorge
- das Bewusstsein dafür, dass Selbstfürsorge auf allen Seins-Ebenen stattfinden muss, um sich zu regenerieren und das individuelle Wohlbefinden zu steigern
- Erlernen von Methoden zur Bewusstseins-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

Kosten auf Anfrage

