

## PRAXISKURS

# POSITIVE PSYCHOLOGIE

### Aufblühen statt Ausbrennen

mit Fr. Dr. med. Ulrike Eberling

#### Inhalte

#### Zielgruppe

- Facetten des Glücks: »Wohlfühlglück« und »Werteglück«
- Persönliche Stärken kennen und einsetzen
- Flow als natürlicher Ausgleich für Stress
- Psychische Grundbedürfnisse
- Achtsamkeit und bewusstes Genießen
- Optimismus, Positive Kommunikation, Dankbarkeit
- Wirksame Übungen für den Alltag

Menschen, die mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden erlangen möchten und so aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

#### Termine / Ort

5 Abende: 02.10., 16.10., 30.10., 20.11., 11.12. 2019  
von 17.30 bis ca. 21.00 Uhr in meiner Praxis

#### Kursgebühr

€ 175,- incl. Pausengetränken und Kursunterlagen

Anmeldung per E-Mail: [dr.u.eberling@gmail.com](mailto:dr.u.eberling@gmail.com)



24. September



8. Oktober



22. Oktober



5. November



26. November