

**Schönes im Alltag  
einplanen**



**Komplimente  
machen**



**Auf Positives  
konzentrieren**

**Achtsam  
aufstehen,  
Kaffee  
trinken ...**

**Lieblings-  
menschen  
treffen**

**Sorge**

**für dein**

**GLÜCK**



**Pause  
machen**

**dankbar  
sein**



**Innehalten  
und atmen**

**an schöne  
Momente  
denken**

**Sich  
bewegen**

**Sich und anderen  
zulächeln**

**Andere beim  
Namen nennen**



Glücklichsein ist erlernbar!

Glückliche Menschen spüren mehr Freude und Zufriedenheit!

Glückliche Menschen sind kreativer sowie team- und leistungsfähiger!

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Glück!

Wie? Das erfahren Sie an einem Impulsabend.

## **Impulsabend «Glückstraining»**

- Mittwoch, 5. September 2018; 19.30 – 21.30h
- Dienstag, 25. September 2018; 19.30 – 21.30h
- Mittwoch, 24. Oktober 2018; 19.30 – 21.30h
- Dienstag, 27. November 2018; 19.30 – 21.30h

**Hotel Vogelsang, Eich**

Mehr Informationen unter [www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)