



Be happy – Dankbarkeit als Schlüssel zur Zufriedenheit

„Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens, des Dankbar-Seins und der Feier des Lebens“ (Robert Emmons).

Können Sie Ihr Leben wirklich genießen? Viel zu oft werden unsere materiellen und immateriellen Reichtümer als selbstverständlich angesehen und zu oft erst durch einen Verlust wirklich wahrgenommen. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf all das Gute, das uns jeden Tag gewährt wird, dann leben wir Dankbarkeit – und genau das macht glücklich. Immer mehr Psychologen gehen davon aus, dass Dankbarkeit bei der Prävention von Angststörungen helfen und vor Depressionen schützen können. Denn Gefühle wie Angst, Neid oder Wut können nur schwer neben Dankbarkeit existieren. Aktuelle Forschungen zeigen, dass dankbare Menschen insgesamt glücklicher und optimistischer sind.

Was ist Dankbarkeit und wie kann sie mein Leben verändern. Wir gehen diesen Fragen auf den Grund! Entdecken Sie im Kloster Distentis Dankbarkeit als Schlüssel für ein zufriedeneres Leben.

Preis pro Person „Be happy Retreat“

Einzelzimmer – 691 CHF

Doppelzimmer – 611 CHF

Termin: 24.05.-27.05.2018

Leistungsumfang

- 3 Übernachtungen im EZ oder DZ mit Dusche/WC
- inkl. Bettwäsche und Handtücher

- 3 x Nachtessen (2 x 2 Gänge, 1 x Fondue)
- 2 x Mittagessen
- 3 x Frühstück
- 2 x Teezeit mit leichtem Snack oder Gebäck
- Wasser im Meditationsraum
- Klosterführung
- Geführte inspirierende Wanderung (10-15km)
- Geführte Meditationen (ohne Vorkenntnisse möglich)
- Körperübungen (ohne Vorkenntnisse und auch für Bewegungsungeübte möglich)
- Impulse und Vorlesungen zum Thema Dankbarkeit
- Übungen zum Erleben der Dankbarkeit
- Übungen für den Alltag

Nicht im Leistungsumfang enthalten:

- Individuelle Anreise
- weitere Getränke

Anreise am ersten Tag des Retreats ab 16.00 Uhr

Check-Out am letzten Tag des Retreats bis 10.00 Uhr

Wenn Sie noch Fragen haben oder einen Massagetermin reservieren möchten, kontaktieren Sie bitte Ihre Retreatleiterin Ricarda Hoffmann. E-Mail: service@bewusstentspannt.de

Storno- und Buchungsbedingungen finden Sie auf der Kloster-Website.

Ihre Buchung nimmt Ihr Gastgeber Silvio Bernasconi telefonisch +41 81 929 69 04 per E-Mail entgegen: silvio.bernasconi@kloster-disentis.ch



BENEDIKTINER
KLOSTER DISENTIS

Ihr Gastgeber:

Silvio Bernasconi, Leiter Klausur & Kulturzentrum Kloster Disentis
silvio.bernasconi@kloster-disentis.ch
Tel. +41 81 929 690

Ihre Retreatleitung:

Ricarda Hoffmann, Bewusst.Entspannt.
service@bewusstentspannt.de
Tel. +49 7621 95 39 465