



Swantje Jacobsen
Sportwissenschaftlerin M. A.

„Glücksstunde“

ist ein Kurs über 6-8 Wochen. Termine und Kosten für den jeweils aktuellen Kurs findest du im Kursplan auf meiner Website.

Fitness- und Gesundheitstraining
Tel. 0431 5709673 • Mobil 0178 6164009
Swantje.J@gmx.de • www.swantje-jacobsen.de



Glücksstunde mit Swantje Jacobsen

Positiv denken
Selbstfürsorge
Träume verwirklichen
Resilienz stärken
Veränderung wagen
Selbstbewusstsein fördern
Entspannung finden

Schritt für Schritt ins „Glück“

Kennst du das?

- ◆ Du bist gestresst von der derzeitigen Situation?
- ◆ Du siehst kein Licht mehr am Ende des Tunnels?
- ◆ Du hättest gerne wieder mehr Spaß und Leichtigkeit an allem?

Zusammengefasst, du hast das Gefühl, das „Glück“ hat dich verlassen?

Glück ist wie ein Muskel, den wir trainieren können, indem wir positive Aspekte stärken, und negative abstreifen. Manchmal hilft uns dabei schon ein anderer Blickwinkel auf die Dinge und Situationen. Schritt für Schritt zurück zum „Glück“, das ist das Ziel dieses Kurses. „Glück“ - das für jeden etwas anderes bedeuten kann.

In der „Glücksstunde“ werden wir unsere Resilienz (Widerstandskraft) stärken. Gönnst du dir öfter mal selbst etwas? Wie gehst du mit dir selbst um? Belastet dich Vergangenes? Kannst du dir selbst vergeben?

Verlasse deine Komfortzone, wage etwas Neues! Sei offen für Veränderungen. Meine „Glücksstunde“ soll dir Wege aufzeigen zu mehr Selbstvertrauen, Träume zu verwirklichen und die Zukunft positiver zu sehen. Loslassen, was dich belastet. Ein achtsames Leben im Hier und Jetzt zu gestalten und Lebensfreude zu entwickeln.

Glücksstunde beinhaltet

- ◆ theoretische Aspekte
- ◆ Achtsamkeitsübungen
- ◆ Entspannungsübungen
- ◆ Mobilisationsübungen
- ◆ Faszienübungen
- ◆ Glückstrainingsübungen

mit dem Ziel, deine Resilienz zu stärken und dein Leben positiv zu gestalten.

Trainiere die Eigenschaften, die dich glücklich machen.

