

Glücksferien 27. September – 3. Oktober 2026

Es gibt unzählig viele Dinge, die unser Glücksempfinden positiv (und auch negativ) beeinflussen. Oft ist uns gar nicht bewusst, wie viel Spielraum wir haben, um darauf einzuwirken. Wir leben einfach, die Zeit fliegt an uns vorbei und somit auch unser Leben. Schade. Schlimmstenfalls bereuen wir am Ende unseres Lebens, dass wir nicht bewusster und glücklicher gelebt haben. Natürlich versuchen wir immer mal wieder, in unserem Leben etwas zu verändern. Manchmal schaffen wir es dauerhaft, aber oft fallen wir, ohne es zu bemerken, wieder in unsere alten Muster zurück.

Wenn du Lust hast, dein Leben aktiver, reicher und schöner zu gestalten, dann sind die Glücksferien genau das Richtige für dich. Wir gehen genau diesen Spuren nach.

Einerseits zelebrieren wir die schönen Dinge im Leben. Wir schaffen positive Erlebnisse und positive Emotionen. Wir geniessen die Gemeinschaft und das Alleinsein, wir sind aktiv, im Gespräch, in Bewegung, in Reflektion.

Die zentrale Frage ist: Was macht dich glücklich und zufrieden? Nimmst du das bewusst wahr oder tut es einfach mit dir? Was kannst du verändern, damit es dir gut, resp. (noch) besser geht? Der Fokus liegt zudem stark darauf, was du bereits tust, damit es dir gut geht.

Bist du dir bewusst, inwiefern deine Ernährung, dein Umgang mit deinem Körper, deine Gedanken, deine Sprache, deine Ziele und deine Kontakte dein Wohlbefinden beeinflussen? Wie gehst du mit den vielen auf dich einprasselnden Einflüssen um? Nimmst du dir Zeit, innezuhalten, deine Gefühle und Wünsche wahrzunehmen, Gutes zu stärken und Veränderungen in Gang zu setzen?

Suchst du Ideen, wie du den Umgang mit deiner Zeit optimieren kannst, sodass du nicht das Gefühl hast, die Zeit renne an dir vorbei und du hast gar nicht richtig gelebt? Möchtest du mehr über den Einfluss der Natur und Bewegung auf deine Zufriedenheit und deine Gesundheit wissen und erleben? Möchtest du Neues in deinem Leben integrieren, um glücklicher, gelassener und erfüllter zu leben, und bist du auf der Suche nach Ideen dafür?

Die Glücksferien geben dir unzählige Impulse und Ideen, damit du dein Leben verändern kannst, damit es genauso wird, wie du es dir wünschst. Du hast grossen Einfluss darauf. Lerne innezuhalten und deinen Kurs zu korrigieren.

Nimm bewusst(er) wahr, wo du Kraft tanken kannst, um deine Glücksgefühle zu vermehren. Nimm die vielen Anregungen und Erlebnisse mit, die du in dieser Woche bekommst, um dein Leben bewusst, aktiv und glücklich(er) zu gestalten.

Die Glücksferien bringen vieles in Bewegung und ins Bewusstsein. Sie geben dir einfache Ideen für den Alltag. Es wird abwechslungsreich und spannend. Du tust Dinge, die du noch nie getan hast. Du wirst staunen und geniessen.

Die Glücksferien sind ein Schubser für die Zukunft. Sie motivieren und geben dir Tools, wie du dein Verhalten erfolgreich verändern kannst. Sie zeigen dir, wie du alte, störende Gewohnheiten aufgeben kannst, um neue zu installieren. Du wirst anschliessend anders durch die Welt gehen. Du wirst mehr positive Erlebnisse und Emotionen in dein Leben integrieren. Es sind Ferien, die dich und dein Leben nachhaltig und gewinnbringend beeinflussen. Du wirst dein Leben aktiver, bewusster und glücklicher gestalten. Du wirst inspiriert, dein Leben in die Hand zu nehmen, du wirst zur ArchitektIn deines Lebens.

Wenn du Lust auf eine spannende Mischung aus Erleben, Lernen, Umdenken und Neuorientierung hast, dann bist du in diesen Glücksferien genau am richtigen Ort.

Wenn du Fragen hast, dann tausche dich doch mit mir aus. Ich freue mich über dein Interesse.