

**Glücklich sein?**

**Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt ...**



**Einladung zum Workshop mit Stefanie Breme & Harald Postel  
am 25./26. März 2017**

**Es ist Zeit für einen Richtungswechsel!**

Wenn Du gestresst und erschöpft bist ...

Es zu viel Negativität und Drama in Deinem Leben gibt ...

Deine Beziehung schwierig ist oder

Du beruflich in einer Sackgasse steckst ...

**Dann ist es an der Zeit, Dir Zeit für Dich zu nehmen.**

Kennst Du das?

- Der kritische Blick des Partners oder der Partnerin
- Die Mail auf dem Bürorechner
- oder die tickende Uhr an der Wand

Es sind die kleinen Momente im Alltag, die die großen Lebensthemen im Hintergrund aktivieren:

- Bin ich wirklich glücklich in meiner Beziehung, in meinem Job und in meinem Leben?
- Weiß ich, was ich will und wenn ja, wie ich dahin komme?
- Wie bewältige ich freudvoll und leicht meinen Alltag ohne mich zu zerreiben?
- Gibt es Glück auch für mich?
- Wie würde es sich anfühlen ohne Stress?

Inmitten der manchmal hektischen Zeit laden wir Dich ein  
zu einem **Perspektivenwechsel in Richtung Entspannung und Frieden**,  
zur Freundschaft mit Dir selbst,

**zum Workshop „Glücklich sein? Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt!“**,  
ein Training in Mindfulness (Achtsamkeit) und „The Work of Byron Katie“.

An diesen zwei Tagen

- besuchst Du Dich selbst,
- kommst ganz zur Ruhe
- und erfährst, wie einfach und leicht es ist, die alltäglichen Stressauslöser zu bemerken
- und die eigene Reaktion darauf zu verändern.

Denn wenn es gelingt, im Kleinen etwas zu tun, können sich nach und nach auch die großen Themen (meine Beziehung, mein Job, meine Berufung, mein Leben) verändern. Mit Verstand und Herz können ganz unverhofft neue Perspektiven, kreative Ansätze, Freude am Leben und Klarheit über die eigenen Handlungsmöglichkeiten entstehen.

**Was Du mitbringen kannst:** Schreibsachen, Deine persönlichen stressigen Situationen und einen offenen Verstand, der bereit ist, die Richtung zu ändern.

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt, oder?

Und der führt vielleicht an Hamburgs Binnenalster und vor allem zu einer Freundschaft mit Dir selbst und Deinem Leben ...

**Willkommen am Neuen Jungfernstieg 5!**

**Zu Stefanie Breme**

Coach für The Work of Byron Katie,  
Achtsamkeitstraining und Journalistin

Dein Glück hängt von der Beschaffenheit  
Deiner Gedanken ab.            Marc Aurel

**Zu Harald Postel**

Coach für The Work of Byron Katie,  
Mediator und Anwalt

Das Schiff ist am sichersten im Hafen, aber  
dafür ist es nicht gebaut.



Es ist für uns immer wieder so berührend und bereichernd mitzuerleben, wieviel Lust am Entdecken plötzlich auftauchen kann. „Es ist, als ob sich ein Fenster öffnet und Licht in das staubige dunkle Haus kommt“, bemerkte neulich eine Teilnehmerin lachend am Ende des Seminars.

**Information und Anmeldung:**

Wann:            25./26. März 2017, 10 – 18 Uhr und 10 - 15 Uhr

Wo:              Neuer Jungfernstieg 5, 20354 Hamburg

Wie:             Anmeldung unter [Stefanie.Breme@t-online.de](mailto:Stefanie.Breme@t-online.de)

Kosten:         180,-€ Harald Postel, IBAN DE 50 2005 0550 1315 1253 26

Infos:           Harald Postel 040 32027675    Stefanie Breme 0177 1421747