

KURS - Workshop

Pure Lebensfreude – Optimismus ist lernbar

„Ein einfacher Weg zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.“



Dieser 1-tägige Kurs ist genau der richtige, wenn du mind. eine Frage mit „JA“ beantworten kannst:

- Dir fehlt die Freude am Leben?
- Du bist gefrustet und hast keine Ideen für eine sinnvolle Zukunft?
- Dir fehlt es an Mut, Lebenslust und Optimismus?
- Dein Glas ist gefühlt eher halb leer als voll?
- Du suchst Methoden, die dich positiv stimmen?
- Du bist dir deiner eigenen Ressourcen nicht bewusst?
- Dir fehlt es an Motivation und einer Vision?

In diesem Workshop geht es nur um dich und wie du mit Hilfe der positiven Psychologie wieder zu mehr Lebensfreude und Sinnhaftigkeit im Leben kommst. Es geht um deine innere Haltung und deine Einstellung zum Leben. Du erlebst, wie kleine, wirksame Methoden wirken und du wirst mit einer Schatzkiste an Ideen nach Hause gehen.

Gib der Krise keine Chance! Es liegt auch an dir, ob du dich von Krisen runterziehen lässt oder die Chancen im Leben für dich nutzt. Lebensfreude entsteht erst, wenn wir aufhören alles negativ zu betrachten. Vermeintliche Schwächen sind meist unbewusste Stärken. Der Fokus liegt klar auf dem Positiven und wir haben mehr Ressourcen als wir glauben zu haben.

An wen richtet sich dieser Kurs?

- Alle, die einen Weg suchen, das Leben wieder aus einer anderen Perspektive zu betrachten
- Alle, die Methoden lernen möchten, um in die Lebensfreude zu kommen
- Alle, die eine Veränderung im Leben anstreben, jedoch noch keinen praktikablen Ansatz gefunden haben oder noch ohne Erfolg sind

Pure Lebensfreude – Optimismus ist lernbar

„Ein einfacher Weg zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.“



Was bringt dir dieser Kurs?

- Du reflektierst dich in erster Linie selbst und erlebst Maßnahmen, in deine Kraft zu kommen
- Du bekommst Antworten auf die Frage: Was brauche ich, um in die Lebenslust zu kommen?
- Du lernst den besseren Umgang mit Emotionen und wie sie uns beeinflussen
- Du wirst nach diesem Kurs das Leben wieder positiv sehen
- Du erfährst mehr über deine wirklichen Bedürfnisse
- Du lernst einfache Methoden, die gut im Alltag integriert werden können
- Du verstehst nach diesem Kurs, was Optimismus und Dankbarkeit für dich bedeutet
- Du blickst mit Freude in die Zukunft

Was dich in diesem Kurs erwartet:

- Die Wirksamkeit positiver Psychologie und weshalb ist sie so wichtig für ein erfülltes Leben
- Bewusster Umgang mit Emotionen und Tipps, diese bewusster zu steuern
- Klarheit über deine Bedürfnisse und Ziele
- Stärkung deiner eigenen Ressourcen
- Selbstmotivation - sie ist wichtig für ein zufriedenes Leben
- Das PERMA-Modell und was es bewirken kann
- Ganz viele positive Momente und Tools, die einfach anzuwenden und hoch wirksam sind
- Achtsamkeit im Alltag ist machbar, genauso wie der Blick auf das Positive

Pure Lebensfreude – Optimismus ist lernbar

„Ein einfacher Weg zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.“

Methodik:	Theoretische Impulse, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussionsrunden, Brainstorming, Think-Pair-Share und ganz viel Selbstreflexion sowie praktische Übungen	
Teilnehmer/innen:	6 - 12 Teilnehmer*innen	
Dauer:	Präsenz: 1 Tag (09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen)	
Ort:	71144 Steinenbronn, Hohewartstraße 19	
Kursgebühren:	395,00 € (brutto) je Teilnehmenden inkl. Workbook inkl. Getränke & Pausensnacks	
Termine:	Für Einzelpersonen:	Wie auf der Homepage angegeben oder
	Für Gruppen:	Individuell auf Anfrage

Bei Fragen nimm gerne Kontakt mit mir auf:

Telefonisch: 07157 6752108 oder

E-Mail: info@alexandra-stierle.de

Du kennst jemand, dem dieser Kurs auch gefallen würde?
Wenn Du jemanden mitbringst, bekommt Ihr beide 25% Rabatt.

Pure Lebensfreude – Optimismus ist lernbar

„Ein einfacher Weg zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.“



AGBs – Allgemeine Geschäftsbedingungen – Offene Kurse Alexandra Stierle

Anmeldung/Buchung

Nach Ihrer Anfrage für einen Kurs erhalten Sie per E-Mail eine Eingangsbestätigung, welche noch keine verbindliche Buchung darstellt. Mit dieser Eingangsbestätigung erhalten Sie ein Anmeldeformular, welches Sie ausfüllen und an info@alexandra-stierle.de oder per Post an Alexandra Stierle, Hohewartstraße 19, 71144 Steinenbronn zurücksenden. Erst nach Eingang des Anmeldeformulars senden wir Ihnen unmittelbar per E-Mail eine verbindliche Anmeldebestätigung zu. So bald feststeht, dass sich genügend Teilnehmende angemeldet haben und die Veranstaltung stattfindet, bekommen Sie die Rechnung über die Kursgebühren, sowie detaillierte Informationen zum Kursablauf zugesendet.

Es gelten die in der jeweiligen Kursbeschreibung genannten Preise inkl. der jeweils gesetzlichen Mehrwertsteuer. Übernachtungen sind nicht enthalten - in der Regel sind Übernachtungen selbst zu organisieren.

Stornierung/Umbuchung/Nichterscheinen

Stornierungen und Umbuchungen bedürfen der Schriftform durch den Stornierenden/Umbuchenden. Sie ist an folgende Anschrift zu richten: Alexandra Stierle info@alexandra-stierle.de oder an die Postadresse: Alexandra Stierle, Hohewartstraße 19, 71144 Steinenbronn. Eine Stornierung ist kostenlos möglich, wenn sie 6 Wochen vor Kursbeginn bei uns eingegangen ist. Erfolgt die Stornierung bis 28 Tage vor Beginn des Kurses, hat der Stornierende 25 % der Kursgebühren zu entrichten. Bis 21 Tage vorher 50%, bis 14 Tage vor Kursbeginn 75%. Danach und bei Nichtteilnahme ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Bei Stornierungen bis 28 Tage vor Beginn des Kurses wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 € berechnet.

Es können kostenfrei Ersatzteilnehmende benannt werden, sofern diese die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen. Dadurch entfallen Stornierungskosten (ausgenommen die 20,00 € Bearbeitungsgebühr).

Allgemeine Regelungen

Nebenabreden zu diesem Vertrag sind nicht getroffen. Änderungen oder Ergänzungen bedürfen zu ihrer Rechtswirksamkeit der Schriftform. Das gleiche gilt für den Verzicht auf die Schriftformerfordernis. Sollte eine Bestimmung dieses Vertrages unwirksam sein oder werden, so bleibt der Vertrag im Übrigen gültig. Die Vertragsparteien werden die ungültige Bestimmung durch eine andere, für beide Seiten angemessene, ersetzen.

Geheimhaltungspflicht

Die Veranstalter verpflichten sich, sämtliche Teilnehmerdaten und im Rahmen des Seminars erlangten Informationen vertraulich zu behandeln. Die Geheimhaltungspflicht erstreckt sich auch über die Laufzeit dieses Vertrages hinaus. Sie besteht so lange, wie der Geheimhaltungsgegenstand nicht anderweitig bekannt wird.

Urheberrechtsschutz

Die Veranstalter behalten sich sämtliche Urheber- und Nutzungsrechte an Seminarunterlagen, Arbeitsergebnissen und der Veranstaltung selbst vor. Danach ist es dem Teilnehmer insbesondere nicht gestattet, die Seminarunterlagen zu kopieren oder sonst zu vervielfältigen, zu verbreiten oder sonst gewerblich zu nutzen oder ohne gesonderte entgeltpflichtige Abrede Ton- und Bildaufzeichnungen vom Seminar zu fertigen und / oder zu verwenden. Dies gilt auch, wenn Urheber- und Nutzungsrechte bei Dritten liegen.

Gerichtsstand/Anwendbares Recht

Ist der buchende Kaufmann, eine juristische Person des öffentlichen Rechts oder ein öffentlich-rechtliches Sondervermögen, so ist der Gerichtsstand für alle Streitigkeiten, einschließlich der Klagen aus Scheck und Wechsel, Böblingen. Dies gilt auch, wenn der Buchende zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses seinen Wohn- und Geschäftssitz ins Ausland verlegt oder sein gewöhnlicher Aufenthaltsort zum Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist. Das Vertragsverhältnis unterliegt ausschließlich dem deutschen Recht.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden jeweils zur Erfüllung der mit dem Kunden vertraglich vereinbarten Pflichten unter Berücksichtigung der Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und des Telemediengesetzes (TMG) erhoben und verarbeitet. Für die ordnungsgemäße Behandlung der personenbezogenen Daten ist Alexandra Stierle, Hohewartstraße 19, 71144 Steinenbronn, verantwortlich. Daten, die nicht mehr zur Erfüllung des urspr. Zwecks benötigt werden und keiner gesetzlichen Aufbewahrungsfrist unterliegen, werden gelöscht. Der Kunde hat jederzeit das Recht auf kostenlose Auskunft, Berichtigung, Sperrung und Löschung (soweit keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen) seiner gespeicherten Daten. Das Auskunftsverlangen hat schriftlich zu erfolgen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) schriftlich widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Alexandra Stierle, Hohewartstraße 19, 71144 Steinenbronn, E-Mail: info@alexandra-stierle.de

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs, sind die beiderseits empfangener Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben.

Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Ende der Widerrufsbelehrung.

Salvatorische Klausel

Ist eine der vorangehenden Bestimmungen ganz oder teilweise unwirksam, so wird hiervon die Wirksamkeit der übrigen Klauseln oder Teile davon nicht berührt.