19.01. – 23.02.2027

# Online Glücksgruppe

## Deinem Glück auf der Spur

### UM WAS GEHT ES?

- Du hast das Gefühl, festzustecken, dich im Kreis zu drehen oder nur noch zu funktionieren?
- Du hast den großen Wunsch, deinen tiefen inneren Bedürfnissen zu folgen und auf die Stimme deines Herzens zu hören?
- Du möchtest mit geballter Power und Herzkraft DEINEN Weg gehen und dich auf ein neues Level bringen?
- Du willst erleben, wie deine Energie sprudelt? Du willst deine nächsten Schritte kennen?

Dann komm zu unserem Glückskurs und lasse dich von unseren Glücks-Tools inspirieren!
Für alle, die mehr Leichtigkeit & Klarsicht in ihr Leben einladen wollen - und Lust auf Meditation haben.

Inhalte: Wieviel Glück darf es in deinem Leben sein? Wie kommst du Schritt für Schritt in eine größere Leichtigkeit? Welche Botschaft hat deine Seele für dich? Was hat unser Körper mit unserem Glück zu tun? Entwickle Glücks-spendende Gewohnheiten und sage JA zum „All-inclusive-Glückspaket“.

| | |
|---|---|
| Daten: | Ab 19.01.2027 – 6 Termine, jeweils dienstags von 19:00 bis 21:00 Uhr<br>(1x wöchentlich)<br>Online via Zoom |
| Kosten: | 380 Euro für alle Termine, Ratenzahlung möglich |
| Gruppengröße: | Max. 8 Teilnehmende |

Glücks-Tools: Verschiedene Meditationstechniken, Wahrnehmungsübungen z. B. zu unserer Herzensstimme, Aufmerksamkeitslenkung auf Leichtigkeit und Freude, offener und wertschätzender Austausch in der Gruppe, weitere Elemente aus der Positiven Psychologie und zur Herz-Intelligenz-Forschung.

### WER LEITET DEN KURS?

**Victoria Florack**

Meditationslehrerin
& Psychologische
Psychotherapeutin

info@praxis-florack.de
www.praxis-florack.de

**Christa Fellner**

Meditationslehrerin
& Coach für
Mentale Gesundheit

kontakt@christafellner.de
www.christafellner.de

Auch wir haben uns von Altlasten befreit und folgen unserem Herzensweg. Lass uns den Weg gemeinsam gehen!
Was hält dich noch ab? Gern können wir vorweg einmal telefonieren!

### WIE MELDE ICH MICH AN?

Die Anmeldung erfolgt per Email an Christa. Die Bezahlung erfolgt per Rechnung. Bei Interesse oder Fragen meldet Euch gern bei uns! Wir freuen uns auf euch!

Herzliche Grüße, Christa und Victoria

# Impulse aus der Online Glücksgruppe

## Stimmen von Teilnehmern und Teilnehmerinnen

Ich habe mich vorher oft erschöpft, leer und ausgebrannt gefühlt. Die Teilnahme an der Glücksgruppe hat mir sehr geholfen, mich wieder gestärkt und unterstützt zu fühlen. Ihr habt mir geholfen, wertschätzende Impulse in meinen Alltag zu integrieren, mir wertvolle Literaturtipps gegeben und durch die Meditationen ein Tool für bewusste Pausen geschenkt. In eurer Gruppe habe ich Zugehörigkeit und Verbundenheit mit reflektierten Menschen erlebt, die ebenfalls ein erfülltes Leben anstreben. Ich habe zum ersten Mal die Übung des tiefen Erforschens erlebt: eine Frage in mich einsinken zu lassen, alles, was an Antworten aufsteigt, laut auszusprechen und eine Zuhörerin zu haben, die bezeugt und ihre Resonanz gibt. Besonders nachhaltig und wertvoll war für mich die Übung des Selbstwürdigens. Ich fühle mich verankert und eingebunden in eine achtsame Gemeinschaft von Frauen. Ich fühle mich gehört, geachtet, gesehen und wertgeschätzt – so, wie ich bin, mit allem, was ich gerade mitbringe. Mit der Glücksgruppe fällt mir die positive Ausrichtung am Morgen leichter. Das Gefühl, behütet, beschützt und gesegnet in den Tag zu starten, schenkt mir einen schönen Einstieg und wertschätzt jeden Tag auf besondere Weise. Die Glücksgruppe ist ein geschützter Raum voller Achtsamkeit und Verbundenheit, in dem ich mich gehört, wertgeschätzt und gestärkt fühle, Impulse für meinen Alltag bekomme und jeden Tag mit positiver Ausrichtung beginnen kann.

SUSANNE

Bevor ich zur Glücksgruppe gekommen bin, hatte ich das Gefühl ich brauche Unterstützung, um achtsamer mit mir selber zu sein. In der Gruppe habe ich vor allem mit den Erforschungen wichtige Erkenntnisse für mich gewonnen. Erforschungen hatte ich vorher noch nie erlebt. Ich fühle mich aufgehoben und glücklich diese Gruppe gefunden zu haben. Mit der Glücksgruppe geht es leichter in mich hinein zu horchen und Routinen zu etablieren. Die Glücksgruppe ist eine Gruppe, die durch Vertrauen und Offenheit mich auf meinem Glücksweg begleitet.

SONJA

Bevor ich zur Glücksgruppe gekommen bin, habe ich mich ganz ok gefühlt. Allerdings habe ich eine zunehmende Zukunftsangst gespürt, die in mir Unruhe und Stress erzeugt hat. Mir hat besonders der Austausch in der Glücksgruppe geholfen. Dinge, die einen im Inneren beschäftigen, auszusprechen, anderen mitzuteilen - ohne dafür bewertet zu werden. Im Alltag geht das oft unter, da wenig Zeit bleibt und auch Freunde oft beschäftigt sind und man sich nicht oft sieht. Da bleibt der Austausch dann zu oft an der Oberfläche. Christa und Vic haben mit der Glücksgruppe einen Raum für tiefen Austausch geschaffen. Diesen tiefen Austausch in einer Gruppe von Menschen, die ich eigentlich nicht wirklich kenne, habe ich zum ersten Mal erlebt. Sowie auch die Erforschung, in der man ja eben auch tief auf dem Inneren heraus spricht. Mit der Glücksgruppe fühle ich mich wohl und gut aufgehoben. Ich finde es wirklich gut, über Dinge, die mich innersten Bewegen mit anderen zu sprechen, bzw. vor anderen auszusprechen, was ich sonst vielleicht nur mit mir selbst regeln würde. Mich erleichtert das und ich habe das Gefühl, ein wenig loslassen zu können von Dingen, die mich beschäftigen. Außerdem fühle ich mich ernst genommen mit meinen Sorgen und Problemen. Die Probleme verschwinden dadurch nicht, aber oft reicht es aus, einfach nur verstanden zu werden, um sich so viel besser mit der Situation zu fühlen. Die Glücksgruppe ist ein Raum, um sich ehrlich zu öffnen, wirklich mitzuteilen und so, wie man ist, angenommen zu werden.

ANDREA