



## FOLGE DER FREUDE

**"Es gäbe kein gefälschtes Gold, wenn es nicht irgendwo auch echtes Gold gäbe." (Sufi-Spruchwort)**

Ich sitze gerade an einem meiner Lieblingsplätze auf der Sonneninsel Usedom und schaue in die Weite. Wenn ich das Fenster öffne, höre ich das Gezwitscher der Vögel und sonst – Stille.

Frühling liegt in der Luft. Ein Gefühl großer Dankbarkeit macht sich in mir breit. Was für ein Geschenk, hier sein zu dürfen! Zeit mit liebsten Freunden und Herzenshund, in inspirierender Gesellschaft, mit viel viel Freude und Heiterkeit aber auch mit tiefen Gesprächen, wo Tränen sein dürfen. Gehten von traumhaft schöner Natur, kurz: **FREUDENZEIT**.

Wusstest du: Gute Gefühle machen uns stärker, gesünder, kreativer – wenn sie im richtigen Verhältnis zu negativen Emotionen stehen! Dreimal mehr positive Emotionen als negative! Das ist die wissenschaftlich erwiesene Formel, die dich immun macht gegen Krisen und Rückschläge! (Buchtipps: Barbara L. Fredrickson: Die Macht der guten Gefühle)

**Möchtest du der FREUDE folgen?**

**Magst du dich von anderen inspirieren lassen und selbst inspirieren?**

**Gehst du gern mal voran auf neuen und spannenden Wegen?**

**Was weckt dein Interesse, was macht dir Hoffnung?**

## Kennst du den richtigen Hebel für die Aufwärtsspirale?

### All das umgeben von traumhaft schöner Natur!

Mit diesen Ideen im Hinterkopf habe ich das Format der Kleingruppe angepasst. Die Termine sind geblieben, sie sind jetzt frei und einzeln buchbar! Auch das gehört für mich zu mehr Leichtigkeit und Flexibilität – mindestens einmal im Monat **FREUDENZEIT!** Eingebettet in schöner Natur, dem Hirschpark, der Elbe und einem weiten Blick über die Dächer von Blankenese.

In kleiner Gruppe von 6 – 8 Menschen, die die Sehnsucht nach Leichtigkeit und Freude verbindet, kreierte ich einen Raum, der das möglich macht. Wir werden der Freude folgen, mit Impulsaufstellungen, Kundalini Yoga, Positiver Psychologie, systemischer Coaching, flankiert vom Human Design und wunderbarer Natur.

Die Termine stehen, der Raum ist gefunden – jetzt braucht es nur noch dich, damit es in Freude gelingen kann. Erster Termin ist **Sonntag, der 14. April 2024 von 10 – 15 Uhr**. Bist du dabei? Guck gleich mal in deinen Kalender und melde dich an!

Ort: Das Oberstübchen in Blankenese, Avenariusstraße 12, 22587 Hamburg

Die weiteren guten Aussichten:

Samstag, 04. Mai

Sonntag, 09. Juni

Samstag, 06. Juli

Sonntag, 18. August

...

Samstagnachmittag immer von ca. 14–19:00 Uhr

Sonntag von ca. 10–15:00 Uhr

Preis pro Termin: 75,00 €

Von Herzen freue ich mich auf dich!

Deine Elke

