

Impulsabende

für mehr Glück & Resilienz

Glückstrainerin
gibt spannende
Tipps und
Anregungen für ein
erfülltes und
selbstbestimmtes
Leben.

**Innehalten. Auftanken.
Weitergehen.**



Frischer Wind für dein Denken & Handeln

	Reinach/BL	online
	19.00 - ca. 20.30 h	19.00 - ca. 20.30 h
Sind gute Vorsätze wirklich gute Vorsätze?	Fr 16.01.26	Mi 28.01.26
Wie Sprache deine Welt verändert	Mi 11.02.26	Do 12.02.26
Zeit im Griff – Leben im Flow	Di 10.03.26	Mo 09.03.26
Wie Freundschaften aufblühen	Mo 20.04.26	Di 21.04.26
Dein Körper als Schlüssel zum Glück	Di 12.05.26	Mo 11.05.26
Happy Slowdown Special: Tanke auf!	Mo 15.06.26	Di 16.06.26



Manchmal braucht es nur einen kleinen Impuls, um etwas in Bewegung zu bringen. Diese Abende schenken dir neue Perspektiven, frischen Schwung und Mut, dein Leben bewusst und aktiv zu gestalten – leicht, inspirierend und mit Raum für Austausch, Reflexion und Freude.

Mehr Infos und Anmeldung: glueckstrainerin.ch

Innehalten. Auftanken. Weitergehen.

Daten & Themen 2026

Sind gute Vorsätze gute Vorsätze?

Reinach/BL Fr 16.01.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

online Mi 28.01.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

Gute Vorsätze – jedes Jahr nehmen wir sie uns vor, und doch scheitern wir oft schon nach wenigen Wochen. Woran liegt das? Sind gute Vorsätze tatsächlich ein Motor für Veränderung – oder eher eine Last, die uns unter Druck setzt?

Wie Sprache deine Welt verändert

Reinach/BL Mi 11.02.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

online Do 12.02.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

Worte wirken – auf uns selbst, auf andere und auf die Atmosphäre, die wir miteinander gestalten. Positive Sprache kann Türen öffnen, Beziehungen stärken und unseren Blick auf das Gute lenken. Der Impulsabend schärft dein Bewusstsein für positive Worte und Formulierungen.

Zeit im Griff – Leben im Flow,

Reinach/BL Di 10.03.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

online Mo 09.03.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

Zeit ist eines unserer wertvollsten Güter – und doch fühlt sie sich oft knapp an. Wie gelingt es, den eigenen Alltag so zu gestalten, dass wir Raum für das Wesentliche haben und das Gefühl entsteht, genug Zeit zu haben?

Wie Freundschaften aufblühen

Reinach/BL Mo 20.04.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

online Di 21.04.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

Freundschaften bereichern unser Leben – sie geben Halt, schenken Freude und machen die schönen Momente noch wertvoller. Doch was brauchen Freundschaften, um langfristig zu wachsen und uns wirklich gutzutun?

Dein Körper als Schlüssel zum Glück

Reinach/BL Di 12.05.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

online Mo 11.05.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

Unser Körper ist viel mehr als eine „Hülle“ – er ist unser Zuhause, unser Kompass und oft auch der direkteste Weg zu Wohlbefinden und Lebensfreude. Doch wie können wir die Signale unseres Körpers wahrnehmen, verstehen und als Einladung zu mehr Glück nutzen?

Happy Slowdown Special: Tanke auf!

Reinach/BL Mo 15.06.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

online Di 16.06.26, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

In einer Welt, die sich ständig beschleunigt, sehnen sich viele von uns nach Momenten der Ruhe, Klarheit und inneren Weite. Slowdown bedeutet nicht Stillstand – sondern die bewusste Entscheidung, das Tempo zu wählen, das uns guttut.

19.00 - ca. 20.30 Uhr

Reinach/BL inkl. Apéro CHF 38, online CHF 33

Anmeldung über Website oder QR-Code

