

Samstag, 18.07.2026, 10.00 -15.00 Uhr

Happy Life -Forest Mind

Energie & Motivation als Erfolgsfaktor

Ein Workshop für mehr Kraft, Lebendigkeit und innere Ausrichtung

Du möchtest dich lebendiger und kraftvoller fühlen? Du möchtest leistungsfähiger und erfolgreicher sein und das mit deiner ganz eigenen Definition von Erfolg? Leistungsfähigkeit, Motivation und Erfolg entstehen nicht allein durch Fachwissen oder Disziplin. Sie wachsen vor allem aus innerer Energie und einem klaren persönlichen Antrieb. In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, genau diesen inneren Kräften nachzuspüren und den eigenen Umgang mit Energie und Motivation bewusster zu betrachten. Du bist eingeladen, deinen persönlichen Energiehaushalt zu reflektieren: Was stärkt dich? Was kostet dich Kraft? Und was gibt dir Sinn und Antrieb im Alltag? Mit praxisnahen Coaching-Impulsen, konkreten Übungen und Raum für stilles Nachdenken wie auch achtsamen Austausch lernst du, deine Energiequellen bewusster zu nutzen, Energieräuber zu erkennen und deinen inneren Antrieb stimmig in dein Leben zu integrieren.

Der Workshop findet sowohl drinnen als auch draußen statt. Der Wald begleitet uns dabei als Raum der Entspannung, der Achtsamkeit und der vertieften Reflexion eigener Themen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Kosten: Investition in ein zufriedenes Leben 99,00 €

Ort: Waldforum Riddagshausen, Ebertallee 44, 38104 Braunschweig (Bus 423 „Grüner Jäger“)

Leitung und Veranstalterin: Jasmin Frommhold Gesundheitspsychologin (B.A.), Hochschulzertifizierte Gesundheitscoachin & Hochschulzertifizierte Waldachtsamkeitstrainerin

Weitere Infos und Anmeldung unter: <https://harz-happiness.de/events/happy-life-forest-mind-energie-innerer-antrieb-als-erfolgsfaktor/>