

## Wandern – schreiten – weiterkommen



*Seminar für Personen ab 55 Jahren: Lebensglück mit Bernhard A. Mühlematter vom  
24. – 29. Mai & 27. September – 2. Oktober*

Lebensglück, Wohlbefinden und Harmonie sind sie Zufall – oder doch mehr? Der erfahrene Trainer und Berater Bernhard A. Mühlematter (selber im Seniorenalter) bietet faszinierende Einblicke in diesen breit gefächerten Themenkreis. Er zeigt in lebendiger Art und Weise auf, wie man sein persönliches Glück finden, mehren und halten kann. Ebenso spannend wie lohnend. 5 x 2 Stunden von 16.00 – 18.00Uhr. Mindest Teilnehmende 6, maximal Teilnehmende 12. Hauptinhalte des Seminars:

- Lebensglück: Traum, Zufall – oder doch mehr?
- Die vielen Facetten des Glücks
- Die wesentlichen Stolpersteine zum Glück
- Die Glücksförderer und was sie erheischen
- Die zentralen Lebensfelder und ihr Glücksbezug
- Ausblick: welche Art von Leben soll es sein?

Inbegriffen im Pauschalpreis von **CHF 1'090.—** sind:

- 5 Übernachtungen
- 4 geführte Wanderungen
- Bernerhof Frühstück
- Picknickbuffet und Wandertee
- À la carte Halbpension
- Benützung der Nasszone mit Dampfbad, Sauna, Kneippzone, Erlebnisdusche und Hallenbad
- Seminar mit Bernhard A. Mühlematter