

# GLÜCK ALS LEBENSKUNST

## WEGE ZU EINEM ERFÜLLTEN LEBEN

Es ist nie zu spät für ein erfülltes Leben! In diesem Seminar begeben wir uns auf die Suche nach dem, was ein Leben gelingen lässt. Wir lassen uns dabei von den Weisheiten antiker Philosophen inspirieren, die sich bereits vor über 2.000 Jahren mit dieser Frage auseinandersetzen, und verknüpfen ihr Wissen mit den neuesten Erkenntnissen der positiven Psychologie. Durch Selbstreflexion, anregende Gespräche und praxisnahe Übungen entdecken Sie Methoden, mit denen Sie Ihre Lebenszufriedenheit aktiv gestalten können. Denn wahres Glück ist kein Zufall, sondern entsteht durch innere Haltung und bewusste Entscheidungen.

### Referentin



Dr. Dr. Katharina Ceming,  
Philosophin und Theologin. 2003-2010 Professorin  
und wissenschaftliche Mitarbeiterin an den  
Universitäten Paderborn und Augsburg,  
Lehraufträge an verschiedenen Universitäten in  
Deutschland und Österreich. Seit 2011 als  
freiberufliche Dozentin und Publizistin tätig.

## THEMEN

- Was bedeutet Glück ganz individuell für mich?
- Das geschenkte, zufällige Glück: glückliche Momente
- Psychologische Infos rund ums Glück
- Der philosophische Zugang zum Glück: Das sogenannte Werteglück
- Wie können wir durch unsere Bewertungen und Meinungen Glück beeinflussen?
- Weshalb es hilfreich ist, immer wieder die Perspektive zu verändern.
- Wie unsere Gedanken unsere Emotionen beeinflussen.
- Wie wir unsere Emotionen beeinflussen können.
- Wieso das krampfhaftes Streben nach Glück nicht glücklich macht.
- Wie Engagement das Glücksempfinden beeinflusst.
- Der Wert der kleinen Dinge

### Kursgebühr

inkl. Verpflegung und Unterkunft im Einzelzimmer:  
360,50 €

Fotonachweis: Titel pixabay, Portrait privat

# ANMELDUNG

Ich melde mich an zu „Glück als Lebenskunst“  
Freitag 16.05.2025 / 18.00 Uhr bis  
Sonntag 18.05.2025 / 13.00 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Einzelzimmer  Doppelzimmer

Name, Vorname

Geburtstag (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich möchte von Zeit zu Zeit über das Programm und Veranstaltungen im Exerzitienhaus St. Paulus in Leitershofen per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

Datum, Unterschrift

**ANMELDUNG:** Bitte bis 5.05.2025 anmelden:  
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus Leitershofen  
Anmeldung telefonisch 0821 / 9 07 54 – 0 oder  
per E-Mail: [info@exerzitienhaus.org](mailto:info@exerzitienhaus.org)

(Medizinisch notwendige Diätwünsche versuchen wir nach Möglichkeit für Sie umzusetzen. Kontaktieren Sie bitte dazu ca. 1-2 Wochen vor Anreise unser Büro.)

Diözesan-Exerzitienhaus  
St. Paulus, Leitershofen  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen



ANMELDUNG AUCH GERNE ONLINE ODER PER MAIL



Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

Telefon 0821 / 90754 – 0  
Telefax 0821 / 90754 – 19

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org



# ANFAHRT



**BAHN:** Die Straßenbahnlinie 6 fährt ab Hauptbahnhof Augsburg Richtung Stadtbergen bis Haltestelle Pfersee. Ab Pfersee mit der Buslinie 641 bis zur Haltestelle Leitershofen Brunnenplatz. Von hier sind es ca. 5 Minuten zu Fuß zum Exerzitienhaus Leitershofen.

**PKW:** Aus Richtung Landsberg auf der B17 bis Ausfahrt Leitershofen. Im Ort ist das Exerzitienhaus Leitershofen gut beschildert. Von der Autobahn Ausfahrt Augsburg - West Richtung Landsberg bis zur Ausfahrt Leitershofen. Von Augsburg Hauptbahnhof durch die Bahnunterführung Richtung Pfersee. In Pfersee beginnt die Beschilderung nach Leitershofen. Parkplätze finden Sie direkt vor dem Haus oder in unserer Tiefgarage (kostenfrei).



*Da.sein*