

„Wenn du ruhig und in deiner Mitte bist,  
dann ist Lärm melodisch, Wolken sind zauberhaft  
und Regen ist flüssiger Sonnenschein.“

Sri Sri Ravi Shankar



# THE ART OF LIVING Happiness Programm



Die Kunst des Lebens Deutschland e.V. | Bad Antogast  
77728 Oppenau | Telefon: 07804 97 390 | info@artofliving.de

Berlin	T. 030 257 980 88	berlin@artofliving.de
Hamburg	T. 040 853 376 80	hamburg@artofliving.de
München	T. 089 960 516 06	muenchen@artofliving.de

☒ Die Kunst glücklich zu sein



[www.artofliving.org](http://www.artofliving.org)



## DAS *Happiness* PROGRAMM

### DIE KUNST GLÜCKLICH ZU SEIN

Jeder kann es und jeder will es. Jedes Kind kann es. Wir werden mit der Fähigkeit geboren, glücklich zu sein. Uns an Kleinigkeiten zu erfreuen und dankbar zu sein, für das, was wir haben.

Das Happiness Programm setzt diese im Laufe des Lebens oft überdeckten Qualitäten wieder frei, so dass wir die Quelle des Glücks wieder in uns selbst finden.

### DIE HERAUSFORDERUNG LIEGT IM UMGANG MIT UNSEREN GEDANKEN

Genau jetzt könnten wir glücklich sein, wenn nur unser Geist entspannt und ruhig wäre. Doch durch den ständigen Strom von Gedanken und das Pendeln der Gedanken zwischen Sorgen um die Zukunft und Bedauern der Vergangenheit verpassen wir das Glück.

Im Happiness Programm von Art of Living entdecken wir, dass wir unser Glück selber in der Hand haben – nicht als Konzept sondern als konkrete Erfahrung.



### DIE LÖSUNG HEISST SUDARSHAN KRIYA®

Das Kernstück des Kurses ist die Sudarshan Kriya®, eine kraftvolle Technik, die natürliche Atemrhythmen nutzt, um sich aus diesem Gedankenkreislauf zu lösen. Diese Atemtechnik befreit den Körper und den Geist von Stress und hilft, mit belastenden Gefühlen und herausfordernden Situationen besser umzugehen.

### KURSZEITEN, INHALTE UND WIRKUNG

Der Kurs findet an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen statt. In der Woche abends und am Wochenende ganztägig.

- ⊗ Techniken für die Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen im Privatleben und am Arbeitsplatz.
- ⊗ Leichte Yogaübungen für eine bessere Gesundheit, Flexibilität und Entspannung.
- ⊗ Meditation und hilfreiche Atemtechniken.
- ⊗ Weisheiten, die sich einfach im Alltag anwenden lassen.
- ⊗ Wirkungen: weniger Stress, mehr Vitalität, Klarheit, Lebensfreude und ein gesteigertes Selbstvertrauen.

