



Geh dich glücklich - schreib dich frei

29. Juni 2025 - Semmering

„The daily diet of positive emotions“

Mit einfachen Schreib-, Genuss- und Achtsamkeitsübungen
stärkst du beim Kulturwandern dein allgemeines
Wohlbefinden für Alltag und Beruf.

runterschalten 

schreibimpulse
irene beckmann



Mit Übungen aus der **Positiven Psychologie** und angeleiteten **Schreibimpulsen** förderst du deine positiven Emotionen. Du füllst deinen Glückstank beim **Kulturwandern** in heilklimatischer Höhenluft am Semmering. Der Spaß und die Freude kommen an diesem Tag gewiss nicht zu kurz.

Anmelden bis 31.05.25: eva@runterschalten.at

Start und Ende

Bahnhof Semmering
09.15 - 17.30 Uhr
nur bei Schönwetter

Tourdaten

9 km, 260 Höhenmeter
bergauf und bergab,
3 Stunden Gehzeit

Essen & Trinken

Jausenpause beim
20-Schilling-Blick
(bring your own
Lunchbox), Einkehr in
der historischen
Meierei (bring your
own Börserl)

Zu den Übungen erwarten dich

- Schreibmaterialien & Stifte
- Stoffsackerl zum Sammeln von Glücksbringern am Weg
- Zusammenfassung der Übungen (digital versendet)
- Audiodateien zu Achtsamkeitsmeditationen
- Postkarten vom Semmering (eigene Auflage)
- Kulturvermittlung passend zum Glücksprogramm am Weg
- Überraschung beim 20-Schilling-Blick

Mit dem Semmeringer Schwesternduo

Irene Beckmann

Bildungswissenschaftlerin,
Schreibtrainerin und
Kulturwanderführerin.

schreibimpulse.com
luxusgaemsen.at

Eva Neumayer-Steiof

Zertifizierte Anwenderin der
Positiven Psychologie, Qi
Gong-, Achtsamkeits- &
Entspannungstrainerin.

runterschalten.at

Preis: 140 EUR Ab 6 Anmeldungen