

Kurs 1009

Die Macht meiner Gedanken

"Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten." (Henry Ford)

Mentale Veränderung braucht Zeit. In diesem Workshop lernen Sie, was mentale Techniken sind und wie Sie mit Hilfe von mentalen Techniken neue Lebensqualität gewinnen! Sie werden erleben, wie Sie auch in Stresssituationen positiv und gelassen bleiben können. Durch neue Gedankengänge wird Ihnen das Leben Spaß und Freude bereiten. Sie werden es mit neuer Energie leben und gestalten.

Kursziel

Durch den Einsatz mentaler Techniken werden neue Gedankengänge möglich, die Ihnen helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Sie werden erleben, wie Sie selbst in Stresssituationen positiv und gelassen bleiben können. Erfahren Sie, wie Sie alte Muster durchbrechen, um Ihr Leben neu zu gestalten.

Inhalt

Mentale Veränderung braucht Zeit.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden ihre Gedanken zu kontrollieren und für sich gewinnbringend einzusetzen!

1. Abend: Stress abbauen
2. Abend: Energie tanken
3. Abend: Positive Ausstrahlung gewinnen

Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dozentin an div. Erwachsenenbildungsstätten, Suggestopädin, Atemrhythmisch fundierte Pädagogin, Heilpädagogin und Ganzheitstherapeutin, CliniClown.

Beginn	Montag, 08. Okt. 2018, 19.00 bis 21:30 Uhr
Dauer	3 Dienstagabende zu je 2 ½ Std.
Ort	Schlosserhus Rankweil, Schlosserstuba
Kosten	€ 75,00 (zzgl. € 15,00 Unterlagen vor Ort zahlen)
Mitbringen	Isomatte, bequeme Kleidung, Schreibzeug
Organisation	VHS-Schlosserhus, Rankweil / Silke Kromer