



margit hinterreiter
akadem. mentalcoach
dipl. lebens- und sozialberaterin

Die Macht meiner Gedanken - Grundkurs

"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.

Kursorte

1. Erwachsenenbildung-Stein Egerta, Liechtenstein

Beginn Donnerstag, 17. / 24. Sept. / 1. Okt. 2020

Dauer 18.30 bis 21.00 Uhr

Ort Stein Egerta, Schaan

(sollte es aufgrund von COVID-19 nicht möglich sein, den Kurs vor Ort abzuhalten, wird er auch als Online-Kurs angeboten.)

Kosten sind auf der Homepage ersichtlich <https://www.steinegerta.li>

(zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen)

Was du brauchst Isomatte, bequeme Kleidung, Schreibzeug



margit hinterreiter
akadem. mentalcoach
dipl. lebens- und sozialberaterin

2. VSH-Rankweil – Schlosserhus

Beginn Dienstagabende 22. / 29. Sept. / 6. Okt. 2020
Dauer 18.30 bis 21.25 Uhr
Ort Schlosserhus Rankweil
(sollte es aufgrund von COVID-19 nicht möglich sein, den Kurs vor Ort abzuhalten, wird er auch als Online-Kurs angeboten.)
Kosten sind auf der Homepage ersichtlich <https://www.schlosserhus.at>
(zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen)
Was du brauchst Isomatte, bequeme Kleidung, Schreibzeug

3. VHS-Rohrschach, Schweiz

Beginn Montag, 5. / 12. / 19. Okt. 2020
Dauer 18.30 bis 21.00 Uhr
Ort VHS-Rohrschach
(sollte es aufgrund von COVID-19 nicht möglich sein, den Kurs vor Ort abzuhalten, wird er auch als Online-Kurs angeboten.)
Kosten sind auf der Homepage ersichtlich <https://www.vhr.ch>
(zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen)
Was du brauchst Isomatte, bequeme Kleidung, Schreibzeug

4. VSH-Götzis

Beginn Montag, 9. / 16. / 23. Nov. 2020
Dauer 19.00 bis 21.05 Uhr
Ort VHS-Götzis
(sollte es aufgrund von COVID-19 nicht möglich sein, den Kurs vor Ort abzuhalten, wird er auch als Online-Kurs angeboten.)
Kosten sind auf der Homepage ersichtlich <https://www.vhs-goetzis.at>
(zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen)
Was du brauchst Isomatte, bequeme Kleidung, Schreibzeug