



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 | Montag, 13. / 20. / 27. Sept. 2021 |
| 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, Trinkflasche |



margit hinterreiter
akadem. mentalcoach
dipl. lebens- und sozialberaterin

2. VSH-Götzis

| | |
|-----------------|---|
| Beginn | Dienstag, 21. / 28. Sept. / 05. Okt. 2021 |
| Dauer | 19.00 bis 21.30 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, Trinkflasche |

3. Akademie WeitBlick, Nenzing

| | |
|------------------|---|
| Beginn | Montag, 4. / 11. / 18. Okt. 2021 |
| Dauer | 18.30 bis 21.00 Uhr |
| Ort | Akademie WeitBlick, BildungsRaum Entfaltung – d’Villa, Nenzing (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 willkommen@bildungsraumentfaltung.at (zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen) |
| Was du brauchst | Isomatte, bequeme Kleidung, Schreibzeug, Trinkflasche |
| ANMELDUNG | bei Margit Hinterreiter, mh@deinmentalcoach.net |

4. ONLINE-Kurs - Erwachsenenbildung-Stein Egerta, Liechtenstein

| | |
|-----------------|---|
| Beginn | Dienstag, 19. / 26. Okt. / 02. Nov. 2021 |
| Dauer | 19.00 bis 21.30 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. € 10,00 für die Unterlagen – werden online zugesandt) |
| Was du brauchst | Schreibzeug, Trinkflasche |

5. VHS-Rohrschach, Schweiz

| | |
|-----------------|---|
| Beginn | Dienstag, 30. Nov. / 07. / 14. Dez. 2021 |
| 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, Trinkflasche |