



margit hinterreiter  
akadem. mentalcoach  
dipl. lebens- und sozialberaterin

## Die Macht meiner Gedanken – Aufbaukurs

"So wie du denkst, so wirst du es erleben."

Diese drei Abende sollen noch mehr Erkenntnisse darüber bringen, wie wichtig es ist, meine Gedanken in eine gute Richtung auszusenden, um meine Ziele erreichen zu können. Denn so wie ich mir die Dinge ausmale, so werden sie mir begegnen. Aber auch die Körpersprache ist ein wichtiges Instrument, welches unsere Gedanken unterstützt oder eben auch blockiert. Die beiden Abende sollen ihnen weitere Möglichkeiten bieten, die Dinge im Leben anders anzupacken und gewinnbringend für sie zu nutzen.

### Kursziel

In diesem Aufbaukurs, werden sie nochmals wiederholen, was sie in den ersten drei Abenden gehört und gelernt haben und neue mentale Techniken kennen lernen. Sie werden erfahren, wie Sie ihren Körper bewusst einsetzen und sprechen lassen können. Ebenso erlangen Sie Kenntnis darüber, wie Sie durch gezielte Gedankenausrichtung zu einer erfolgreichen Lebensorientierung finden.

### Inhalt

Mentale Veränderung braucht Zeit.

In diesem Aufbaukurs lernen die Teilnehmer ihre Gedanken zu kontrollieren und ihre Körpersprache für sich gewinnbringend einzusetzen!

1. Abend: Wiederholung der ersten drei Abende: Stress abbauen, Energie tanken, Positive Ausstrahlung gewinnen sowie neue mentale Techniken
2. Abend: Körpersprache und Gedanken
3. Abend: erfolgreiche Lebensorientierung

### 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. VSH-Rankweil – Schlosserhus

Beginn Dienstag, 17. / 24. Nov. / 1. Dez. 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