



margit hinterreiter
akadem. mentalcoach
dipl. lebens- und sozialberaterin

ONLINE-Kurs 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. VSH-Rankweil – Schlosserhus

Beginn Montag, 6. / 13. / 20. Juli 2020

Dauer 19.00 bis 21.25 Uhr

Ort Online-Kurs mittels ZOOM

Kosten sind auf der Homepage ersichtlich <https://www.schlosserhus.at>
(zzgl. € 10,00 für die Unterlagen – werden per Mail zugesandt)

Was du brauchst Isomatte, bequeme Kleidung, Schreibzeug



margit hinterreiter
akadem. mentalcoach
dipl. lebens- und sozialberaterin

2. VSH-Götzis

Beginn Donnerstag, 23. / 30. Juli / 6. Aug. 2020
Dauer 17.00 bis 19.05 Uhr
Ort Online-Kurs mittels ZOOM
Kosten sind auf der Homepage ersichtlich <https://www.vhs-goetzis.at>
(zzgl. € 10,00 für die Unterlagen – werden per Mail zugesandt)
Was du brauchst Isomatte, bequeme Kleidung, Schreibzeug