

Der mentale Werkzeugkoffer

Vortragsreihe

Vorträge mit Techniken, Tipps und Tricks aus dem Mentaltraining für mehr Leichtigkeit, Zufriedenheit und eine höhere Lebensqualität.

24.10.2019

Ich und meine Grenzen (Ursula Strasser)

Wo sind meine Grenzen? Kann ich meine Grenzen schützen? Täglich werden wir im Alltag mit unseren Grenzen konfrontiert. Wie gehe ich damit um? Wir stellen uns diese Fragen und erfahren Anregungen und Techniken aus dem Mentaltraining

14.11.2019

Mensch, ärgere dich nicht!

Gesundheitsrisiko „Ärger“ (Agnes & Helmut Berner)

Sogenannte kleine Ärgernisse kratzen an unserer Lebensqualität, Ärger wirkt sich auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus, denn:
Ärger macht alles nur ärger!

16.01.2020

Stärken als Ressource für den Alltag (Julia Lackner-Werner)

Durch das Bewusst-machen und die Konzentration auf die eigenen Stärken, gelingt es Anforderungen im Alltag leichter zu bewältigen. Es ermöglicht uns, die eigenen Stärken gezielter und effizienter einzusetzen.

20.02.2020

Vom Wunsch zum Ziel (Ursula Brandner)

Was ist denn der Unterschied zwischen Wunsch und Ziel? Wie kann ich Veränderung im Leben umsetzen? Wofür brauche ich denn Ziele im Leben? Theorie u. prakt. Übungen, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Ort: Mesnerhaus, Lieferinger Hauptstr. 106, Salzburg – 19 Uhr

Preis: 12,- Euro | Anmeldung: office@mentalthoch5.at



MentalHoch5 | office@mentalthoch5.at

U. Strasser | J. Lackner-Werner | U. Brandner | A. Berner | H. Berner