

Der mentale Werkzeugkoffer

Vortragsreihe

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

Positives Denken

12.04.2019

Was sehe ich? Was denke ich?

Was nehme ich wahr? Wie prägt dies meinen Tag?

Unzufriedenheit, Ärger, Befürchtungen bestimmen häufig unsere Gedanken. Was kann ich dagegen tun?

Mein Weg

02.05.2019

Was mache ich gerne? Was macht mir Freude? Wie gelingt es mir, dies in meinen Alltag zu integrieren?

Stress, Hektik, 'funktionieren müssen' – sind oft tägliche Begleiter in unserem Leben. In diesem Vortrag geht's um Ihre wahren Bedürfnisse, dem Bewusstsein und wie Sie alltäglichen Belastungen begegnen können.

Frei im Kopf

06.06.2019

Um Veränderung, Wandel, Loslassen und Weiterentwicklung dreht sich dieser Vortrag. Was sind die Hintergründe, wenn ich eine Gewohnheit nicht 'los werde'? Was blockiert mich und wie kann ich diese Blockade lösen?

Ort: Mesnerhaus Liefering, Lieferinger Hauptstr. 106, Salzburg

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



MentalHoch5 | office@mentalthoch5.at

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