

# Mentaltraining für Frauen

## Einführungskurs ins Mentaltraining - wie nutze ich die geistigen Kräfte?

Vor jeder Handlung steht ein Gedanke. Im Mentaltraining wird der bewusste Umgang mit den Gedanken geübt. Dadurch können wir unsere inneren Kräfte und Fähigkeiten optimal einsetzen und nutzen. Bisher Schwieriges lösen wir künftig mit Freude und Leichtigkeit.

### Was lernen Sie:

vielfältige Einsatzmöglichkeiten des Mentaltrainings zur Steigerung des Selbstwertgefühls und der inneren Zufriedenheit

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich manchmal fragen:  
Ist meine Arbeit wertvoll? Genüge ich den Ansprüchen von Familie und Beruf? Woher gewinne ich Kraft, um alles unter einen Hut zu bringen?

### Inhalt:

- Ich nutze alltägliche Routearbeiten, um
- fit und gesund zu sein
- meine inneren Kräfte zu mobilisieren
- mein Denkmuster in die Richtung zu lenken, die mich meinen Wünschen und Zielen näher bringt
- meine Fähigkeit zu visualisieren zu stärken

### Dadurch werde ich künftig:

- voller Selbstvertrauen meine Wünsche mitteilen
- meine Ziele leichter und mit Freude erreichen
- ausgeglichener in hektischen Situationen reagieren
- mehr Spass und Glück erleben

Datum: 5.11.2011 und Zeit: 10.00 – 16.00

Ort: Moosweg 4, Itingen

Preis: Fr. 160.-- inkl. Kursunterlagen und Pausengetränke und Snacks

Anmeldung tel. 076-396'41'00 Regina Maurer maremental, Itingen

[info@maremental.ch](mailto:info@maremental.ch)

[www.maremental.ch](http://www.maremental.ch)

