



## **Mental aktiv - Workshop-Reihe in Stainz** **„Wie Sie über sich selbst hinauswachsen“**

In einer Zeit, die noch nie so frei und voller Möglichkeiten war wie die heutige, ist ein guter Mentalzustand die Voraussetzung dafür, erfolgreich zu sein und ein erfülltes Leben zu führen.

Aus diesem **6-teiligen Workshop** nehmen Sie viele Impulse mit. Sie zeigen Ihnen, wie Sie neue Perspektiven gewinnen und Ihre Potenziale aktivieren.

### **WS1 „Das Wichtigste zuerst – Kann ich Nein-Sagen?“** **am 20. April 2017**

Kennen Sie Situationen, in denen Ihnen ein NEIN schwer oder gar nicht über die Lippen kommt? Dieser Mental-Workshop zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Nein-Sagen gelingen kann.

### **WS2 „Im Rhythmus des Lebens – Was wirklich zählt!“** **am 4. Mai 2017**

Abschalten zu können fällt schwer. Überreizung und Überforderung sind daher sehr oft die Folge. Dieser Mental-Workshop zeigt Ihnen andere Sichtweisen und Möglichkeiten. - Für die Verwirklichung Ihrer Lebensziele - Für mehr Lebensenergie.

### **WS3 „Weniger ist (manchmal) mehr – Teil1“** **am 18. Mai 2017**

### **WS4 „Weniger ist (manchmal) mehr – Teil2“** **am 1. Juni 2017**

Der Alltag ist zugestopft mit Terminen, die Arbeit stapelt sich und am Ende des Tages bleibt das Gefühl, der Tag war wieder einmal zu kurz? Wie Sie den Herausforderungen des Alltags entgegentreten und mehr Lebensqualität erreichen können, zeigt Ihnen dieser 2-teilige Mental-Workshop.

### **WS5 „Gelassenheit durch innere Stärke“** **am 13. Juni 2017**

Wie kann man unter Druck gelassen und gesund bleiben? Mit innerer Stärke! Holen Sie sich in diesem Mental-Workshop Ihre persönlichen mentalen Tools. Steigern Sie Ihre Vitalität!

### **WS6 „Mit Selbstvertrauen gewinnen“** **am 29. Juni 2017**

Kein Urteil hat weitreichendere Folgen als das, das wir über uns selbst fällen. Gewinnen Sie in diesem Mental-Workshop neue Perspektiven und wirkungsvolle Tools, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken

Alle Mental-Aktiv Workshops zu den o.a. Terminen finden in der Zeit von 17:45 – 20:45 im Seminarraum der Lebenswerkstätten in 8510 Stainz statt. - Kosten je Workshop - € 45.  
Anmeldung und weitere Informationen unter [www.die.coach](http://www.die.coach) – Sylvia Fauland, MSc –  
Mentalcoach +43 664 531 588 3

