



## Mental aktiv

### „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.

Sie nehmen aus diesem Workshop viele Impulse mit, die Ihnen zeigen, wie Sie neue Perspektiven gewinnen und Ihre Potenziale aktivieren.

### „Gelassenheit durch innere Stärke“

#### Fünfter Workshop aus der 6-teiligen Workshop-Reihe in Stainz.

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! Schärfen Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Bewusstsein für ein gutes inneres Gefühl, um kraftvoll im Leben zu stehen!

#### Inhalte:

- persönliche Grundeinstellung schärfen
- was „treibt mich an“
- innere Kraftquellen aktivieren
- Visualisierungs- und Entspannungsübungen wirkungsvoll einsetzen

Zeit: 13. Juni 2017 - 17:45 – 20:45

Kosten: € 45

Ort: 8510 Stainz, Hauptplatz 9 – 1. Stock; Lebenswerkstätten Stainz

Kontakt / Anmeldung: [www.die.coach](http://www.die.coach)

