

Mentales Grundtraining

Mental Training als **Chance**: Veränderung beginnt bei **Dir**.



« Man muss mit
allem rechnen. Auch mit
dem **Guten!** »

Ich **freue** mich auf Sie! ♥

Jeder Erfolg ist das Ergebnis von klaren, zielgerichteten Gedanken – Ihre Lebensqualität ist ein Spiegelbild davon.

Es geht darum, unsere Einstellung aus einer anderen Perspektive zu betrachten und sie so positiv wie auch nachhaltig zu beeinflussen. Dies ist möglich mittels einfacher und hochwirksamer mentaler Programmieretechniken. Sie regulieren damit Stress, steigern Ihre Leistungsfähigkeit, verbessern Ihre Lernerfolge und gehen besser mit schwierigen Lebenssituationen um.

«Zufriedenheit gibt es nicht als Fertiggericht.

Leide nicht – **verändere!**»

Seminarleitung

Janine Curti, Schenkon (jcurti-mental.ch/j.curti@bluemail.ch)

Datum

Samstag/Sonntag, 22./23. Oktober 2022

Ort

Bildungszentrum Matt, Schwarzenberg (www.bzmatt.ch)

Zeit

9.00 – ca. 16.30 Uhr

Kosten

CHF 525.– inkl. Pausen, Mittagessen, Mineralwasser im Seminarraum, Unterlagen 10% Reduktion für Studenten und Lehrlinge, CHF 190.– bei Wiederholung

Übernachtungsmöglichkeiten

unter bzmatt.ch oder individuell

Anmeldung bis 8. Oktober 2022

Janine Curti

Tannbergstrasse 29

6214 Schenkon

Mobile 079 743 94 13

Website jcurti-mental.ch

E-Mail j.curti@bluemail.ch