

Stark im Alltag: Ein Wochenende für dich

Zeitraum

Sa., 18.11.2023

ab 16:00 Uhr

So., 19.11.2023

bis 16:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Doris Ebner

Neuromentaltrainerin®, Sängerin, EPT-Practitioner

Lisa Kalser

Neuromentaltrainerin®, Bachelor in Psychologie, EPT-Practitioner

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Stark ist nicht, wer Außergewöhnliches leistet, sondern wer dem ganz normalen Alltag mutig entgegenblickt. An diesem Wochenende machen wir uns auf die Suche nach dem, was uns ausmacht und uns Kraft und Sicherheit in unterschiedlichen Lebenslagen gibt. Wir lernen, wie wir mit konstruktiven Gedanken unser Leben positiv beeinflussen können und warum es so wichtig ist, uns selbst niemals zu vergessen. Von Übungen aus dem Mentaltraining über Entspannungsstrategien bis hin zur Klopftechnik probieren wir verschiedene Methoden aus, die uns dabei helfen können, unsere innere Stärke zu nutzen.