

Stark im Alltag: Ein Wochenende für dich

Data / Ora

sab., 18.11.2023

dalle ore 16:00

dom., 19.11.2023

alle ore 16:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Doris Ebner

Neuromentaltrainerin®, Sängerin, EPT-Practitioner

Lisa Kalser

Neuromentaltrainerin®, Bachelor in Psychologie, EPT-Practitioner

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.