

Mentales Training einmal im Monat

MONTAG ODER MITTWOCH von 19.00 bis ca. 21.00

Daten werden nach der Anmeldung mit den Kursteilnehmerinnen festgelegt.

in der Gesundheitspraxis Tentlingen (direkt neben der Bushaltestelle)

KOSTEN pro Kursabend 50.-/Person, inkl. Handout/Audios per WhatsApp,
mitnehmen: bequeme Kleidung, warme Socken



→ anmelden unter 079/ 357 87 09 bis Mittwoch, 31. August 2023
die Anmeldefrist für einzelne Kurse ist immer der letzte Tag des Vormonats

ab 4 TeilnehmerInnen findet der Kurs statt

Nutze die
Kraft der Gedanken
und fühle dich
mental stärker



du wirst
...denkend experimentieren
...lächelnd meditieren
...Körperreaktionen erleben
...Body2Brain Werkzeuge
ausprobieren



KURS SEPTEMBER 2023 MENTALTRAINING 1



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp /
Material fürs Mentaltraining

Kursdauer: 19-21h

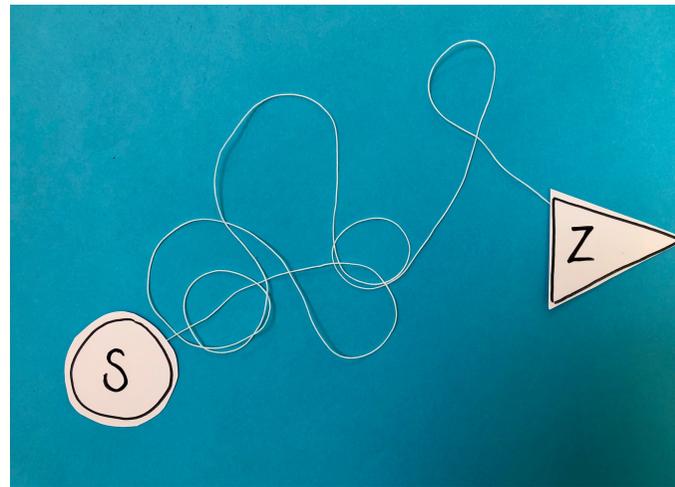
ünig
denken • fühlen • sein



Motivierende Ziele
für deine persönliche
Weiterentwicklung
formulieren



du wirst
...dein Ziel formulieren
...dein Ziel visualisieren
...dein Ziel ankern
...dein Ziel mit vielen Tools
verinnerlichen



KURS OKTOBER 2023 MENTALTRAINING 2



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.-/Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

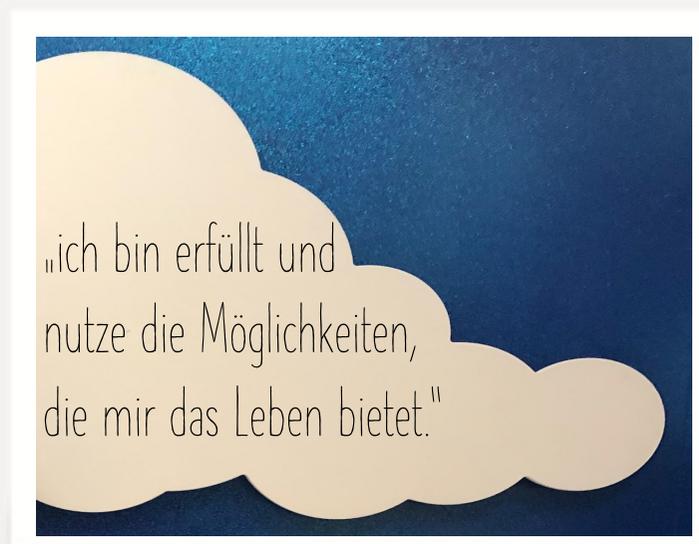
Kursdauer: 19-21h


ünig
denken • fühlen • sein

mit positiven
Glaubenssätzen (GS)
deine Ziele erreichen



du wirst
...dir deiner neg. GS bewusst
...neue Ersatz GS formulieren
...alte, neg. GS loslassen
...neue GS verinnerlichen
...Spiegelarbeit anwenden



KURS NOVEMBER 2023 MENTALTRAINING 3



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

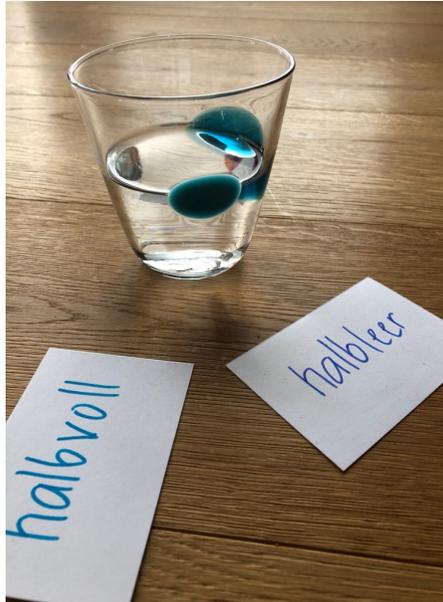
mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

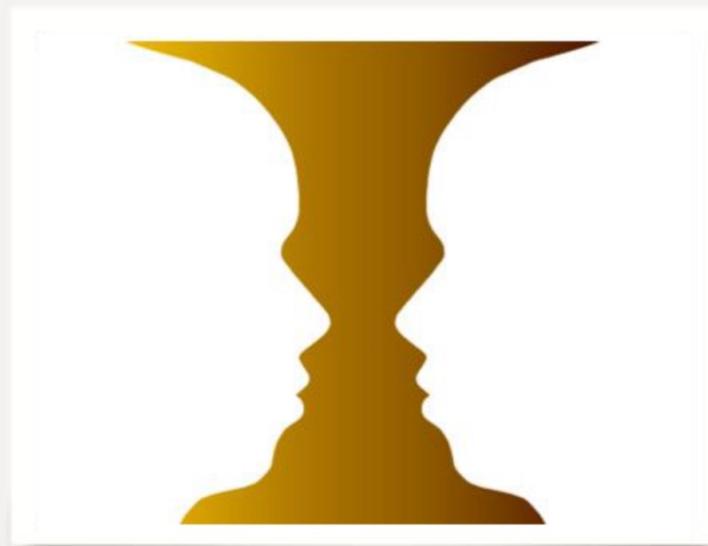
Kursdauer: 19-21h



du gewinnst, wenn du
deinen Fokus
bewusst lenkst



du wirst
...bewusst fokussieren
...Kippbilder verstehen
...meine/deine Wahrheit nutzen
...dein Wortschatz kreieren
...Fokuslenkung anwenden



KURS JANUAR 2024 MENTALTRAINING 4



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

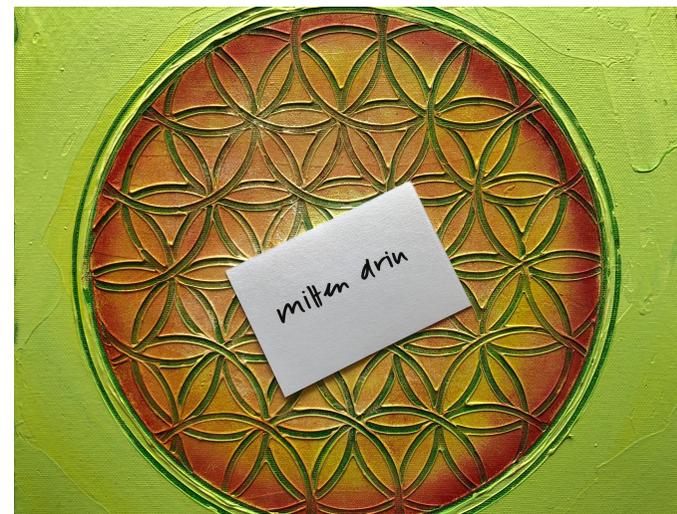
Kursdauer: 19-21h



dich abgrenzen mit
dem assoziierten &
dem dissoziierten
Wahrnehmungsmodus



du wirst
...etwas assoziiert erleben
...etwas dissoziiert erleben
...dich atmend abgrenzen
...mit Submodalitäten (z.B. hell,
leicht) Abstand gewinnen



KURS FEBRUAR 2023 MENTALTRAINING 5



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

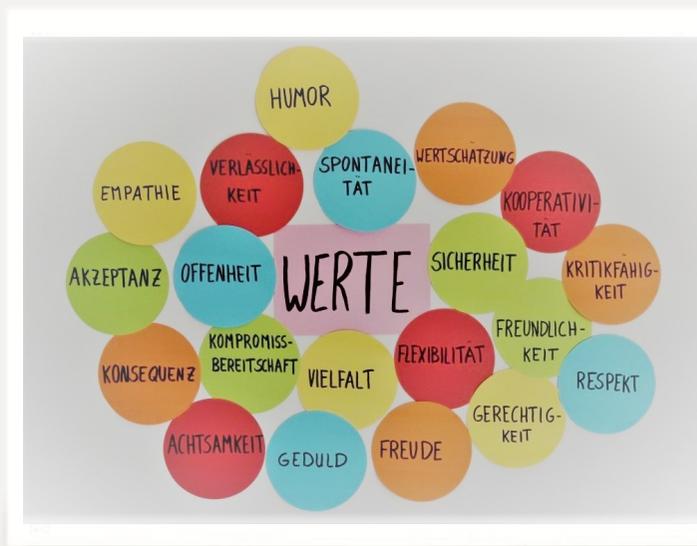
Kursdauer: 19-21h



dich abgrenzen,
heisst deine Werte
kennen



du wirst
...deine Werte erkennen
...reale Trennrituale üben
...Schutzräume kreieren
...die Wirkung von Schutz-
Meditationen erfahren



KURS MÄRZ 2024 MENTALTRAINING 6



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

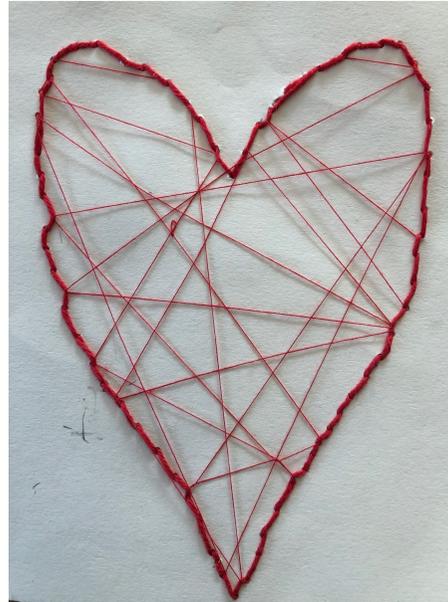
mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h



Was hat der Ausdruck
deiner Gefühle mit
dem Begreifen deiner
Bedürfnisse zu tun?



du wirst
...deinen emotionalen Wort-
Schatz erweitern
...Gefühle & Zweck begreifen
...die Bedürfnisse hinter den
Gefühlen erkennen lernen



KURS APRIL 2024 MENTALTRAINING 7



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.-/Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h

mit kraftvollen
Affirmationen mentale
Energie gewinnen



du wirst
...Affirmationen formulieren
...reale Affirmationen bilden
...durch die Entspannung
der Passivaffirmation Ruhe,
Kraft und Energie gewinnen



KURS MAI 2024 MENTALTRAINING 8



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

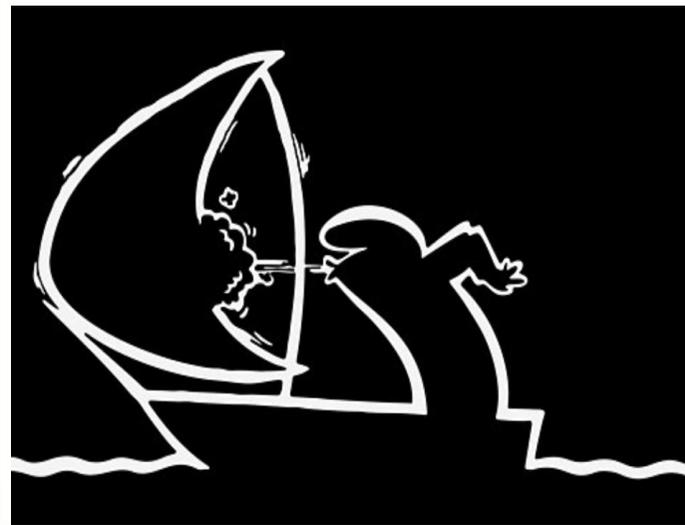
Kursdauer: 19-21h


ünig
denken • fühlen • sein

mit deinem vertieften
Atem
tiefe Entspannung
erleben



du wirst
...deinen Atemrhythmus spüren
...tiefer in den Bauch atmen
...entspannen durch versch.
Atemtechniken
...mit Bildvorstellung tief atmen



KURS JUNI 2024 MENTALTRAINING 9



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h


ünig
denken • fühlen • sein

wie
Ideen & Visionen
inspirierend wirken



du wirst
...deinen Wunsch visualisieren
...kreativ träumen
...verschiedene DENK-Hüte
aufsetzen
...kreativ auf 3 Stühlen sitzen



KURS JULI 2024 MENTALTRAINING 10



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.-/Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h

