
Mentale Fitness

Übungen zur Entspannung und Steigerung der Leistungsfähigkeit

Training verbessert Fähigkeiten. Mentales Training verbessert „geistige Fähigkeiten“. Dadurch können Sie Ihre Gedankenkraft gezielt einsetzen, sich in Stressphasen rascher entspannen und schneller mit neuen Energien auftanken. Sie optimieren Ihre Leistungsfähigkeit und tragen zur Prävention von Krankheiten bei. Mental fit treten Sie den Herausforderungen des Alltags gelassener entgegen.

Ziel:

- Bewusst abschalten und den Kopf frei bekommen
- Stress meistern
- Ruhe und Gelassenheit entwickeln
- Sich aktivieren und motivieren

Inhalt:

- **In 70% der Seminarzeit werden Mentaltechniken geübt.**
Zu den Bereichen: Entspannung, Konzentration, Festigung, Aktivierung, Energie, Stress, Kreativität, Visualisierung & Zielerreichung
- **Die mentalen Quellen der Selbstmotivation**
- **Gesundheit beginnt im Kopf**
- **Erfolg beginnt im Kopf**

Teilnehmeranzahl: Max. 12 Personen

Dauer: 1,5 Tage (1.Tag: 15:00-19:00, 2. Tag: 09:00-17:00)

Termin 1: 17.-18.05.2019, Anmeldeschluss: 19.04.2019

Termin 2: 30.-31.08.2019, Anmeldeschluss: 02.08.2019

Ort: Zentrum Phönix, Münzgrabenstrasse 103, 8010 Graz, www.zentrum-phenix.at

Seminargebühr: € 300,- (exkl. MwSt.), beinhaltet Seminargebühr und Unterlagen

Anmeldung: Siehe www.joachim-schreiber.at, offene Seminare

Trainer:

Mag. Joachim Schreiber: Unternehmensberater, Mediator, Personalentwickler und Trainer in der Wirtschaft, Coach, Mentaltrainer von Profisportlern, Philosoph

