

Mentaltraining – entspannt - ausgeglichen - leistungsfähig - Sammelbuchung Modul 1 - 6

Kursleiterin: Marion Engel, Dipl. Mentaltrainerin

Inhalt: Sie haben es selbst in der Hand, ob Sie körperliche und geistige Spitzenleistungen erzielen oder eher vor Stress und Problemen kapitulieren. Eine Mischung aus anschaulicher Theorie und praktischen Übungen zeigt, wie Ihr Gehirn funktioniert, wie Stress entsteht und was Sie tun können, um trotz aller Belastungen ausgeglichen, leistungsfähig und positiv gestimmt zu bleiben.

Kurs: V7205

Beginn: Do., 30.10.2014, 19.30 Uhr
6 x 2 UE

Ort: Oberndorf, Aula der Volksschule

Kosten: Sammelbuchung aller Module
EUR 95,00 pro Person
Bitte Hausschuhe mitnehmen!

Mental-Modul 1

Inhalt: Einblicke in das Wunderwerk Gehirn

Kurs: V7206

Beginn: Do., 06.11.2014, 19.30 Uhr
2 UE

Kosten: EUR 20,00

Mental-Modul 2

Inhalt: Selbstverantwortung, Ziele und Sinn

Kurs: V7207

Beginn: Do., 13.11.2014, 19.30 Uhr
2 UE

Kosten: EUR 20,00

Mental-Modul 3

Inhalt: Stress I: Grundlagen und Eigenanalyse

Kurs: V7208

Beginn: Do., 20.11.2014, 19.30 Uhr
2 UE

Kosten: EUR 20,00

Mental-Modul 4

Inhalt: Stress II: Auswege und Entspannung

Kurs: V7209

Beginn: Do., 27.11.2014, 19.30 Uhr
2 UE

Kosten: EUR 20,00

Mental-Modul 5

Inhalt: Umgang mit Ärger und Enttäuschungen

Kurs: V7210

Beginn: Do., 04.12.2014, 19.00 Uhr
2 UE

Kosten: EUR 20,00

Mental-Modul 6

Inhalt: Ungeliebte Aufgaben angehen und gute Entscheidungen treffen

Kurs: V7211

Beginn: Do., 11.12.2014, 19.00 Uhr
2 UE

Kosten: EUR 20,00