

Einsteiger-Workshop

## Modernes Mentaltraining

„Erfolg beginnt im Kopf“

Vor einigen Jahren nur wenigen Insidern bekannt, findet das Moderne Mentaltraining mittlerweile immer mehr Beachtung in breiten Bevölkerungskreisen. Kein Wunder, denn die positiven Wirkungen sind für jeden, der die leicht erlernbaren Übungen ausprobiert, sofort und unmittelbar spürbar. Ob es darum geht

- ▶ in Stress-Situationen die Ruhe zu bewahren
- ▶ Ziele effizient zu erreichen
- ▶ Probleme erfolgreich zu lösen und
- ▶ Veränderungsprozesse zu meistern

das Moderne Mentaltraining bietet mit seinem umfangreichen „Werkzeugkoffer“ an mentalen Selbsthilfe-Techniken genau das, was der Mensch in der komplexen Welt von heute benötigt.

Modernes Mentaltraining setzt an der Erkenntnis an, dass letztlich jeder Erfolg im eigenen Kopf beginnt. Die Art und Weise wie wir denken, bestimmt wie wir uns fühlen, wie wir handeln und wie gut wir im Leben mit allem zurechtkommen.

Modernes Mentaltraining ist leicht zu erlernen und lässt sich in jeder Lebenssituation gewinnbringend einsetzen. Sie benötigen keinerlei Hilfsmittel oder besondere Voraussetzungen. Die Teilnehmer sind regelmäßig über die wohltuenden Effekte begeistert.

### Schwerpunkte:

- Was bringt Modernes Mentaltraining?
- Grundübungen ausgewählter Topstechniken
- Praktische Anwendungsbereiche

In diesem Kompakt-Workshop bekommen Sie einen Einblick in die Grundelemente des Modernen Mentaltrainings. Sie erfahren, was Sie damit bewirken können und lernen die Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen Bereichen kennen. Die praktischen Übungen machen Spaß und sind universell und sofort im Alltag nutzbar.

### Zielgruppe:

Jeder, der sich für Mentaltraining interessiert und sich einen schnellen Überblick über das Thema verschaffen möchte. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Dozentin:** Dr. Irene Glöckner

### Termine und Arbeitszeiten:

- 24.09.2011, 13:00 bis 17:00 Uhr
- 20.01.2012, 13:00 bis 17:00 Uhr
- 21.01.2012, 13:00 bis 17:00 Uhr
- 28.09.2012, 13:00 bis 17:00 Uhr
- 29.09.2012, 13:00 bis 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Raum München

**Ihre Investition:** € 85,- inkl. MwSt.

## Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

### Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de

### Anmeldung:

Einsteiger-Workshop

## Modernes Mentaltraining

„Erfolg beginnt im Kopf“

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

### Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Mit der Anmeldung bestätigt die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer geistig und psychisch gesund und stabil zu sein.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.