

Was ist Mentaltraining

Mentaltraining ist eine Konzentration aus vielen geistigen Richtungen. Mit Hilfe dieser Methode und Technik kann jeder lernen, seine Geistes- und Willenskräfte, von denen wir im Normalfall nur einen Bruchteil nutzen, zielgerichtet einzusetzen. Unbewusst wenden wir alle Mentaltraining erfolgreich an und nennen das Ergebnis dann Zufall. In Wirklichkeit fällt uns nur zu (es erfolgt), was wir mit unseren Gedanken verursacht haben. Höchste Zeit das Leben selbst in die Hand zu nehmen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Ein zentrales Thema im Mentaltraining ist das wahre positive Denken.

Der positive Denker sieht in jeder Schwierigkeit eine Möglichkeit.

Der negative Denker sieht in jeder Möglichkeit eine Schwierigkeit.

Wahres positives Denken bedeutet, alles zu akzeptieren und anzunehmen wie es ist, und das Beste daraus zu machen.

Ziel des Seminars ist es, zu erkennen,

- dass jeder selbst für sein Glück verantwortlich ist.
- dass alles im Leben einen Sinn hat.
- dass ich alles erreichen kann, was ich auch glauben kann.

Seminarinhalt

Grundlegendes über Mentaltraining

Gedanken und deren Wirkung

Wahres positives Denken

Psychohygiene

Energieübungen, Entspannungsübungen, Imaginationsübungen

Termin Samstag, 17.11.2018 von 9:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Sozialzentrum Pötttsching

Kosten: pro Person € 95,- Im Preis sind Getränke, Pausensnacks, Kaffee und Kuchen, sowie Seminarunterlagen inkludiert

Anmeldung: bis 12.11.2018 bei Monika Brandl 0650-2425080
oder Elfi Eckmaier 0676-6191868