

## Tagesworkshop

# Einführung ins Mentaltraining



**Sonntag, 13. Oktober 2024**

Dieser Tagesworkshop vermittelt einfache Modelle sowie viele praktische Übungen für mehr mentale Stärke, innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Inhalte:

kurze Einführung in die theoretischen Grundlagen  
Medizin und Wissenschaft hinter der Kraft der Gedanken  
mentale Entspannung & Gedankenkontrolle  
emotionale Blockaden lösen  
das ABER-Modell  
positive Selbstbeeinflussung  
Vorstellungs-, Atem- & Entspannungsübungen  
Gruppenmeditation

Dauer: Sonntag von 09.00 bis 17 Uhr

Kosten: € 249,- p.P.

Information & Anmeldung:

Institut für elementare Lebenskraft  
Viktor-Kaplan-Gasse 21, 8045 Graz  
Mail: [verein@institut-lebenskraft.at](mailto:verein@institut-lebenskraft.at)  
Web: [www.institut-lebenskraft.at](http://www.institut-lebenskraft.at)  
Mag. Gerald Bloderer 0650/7705577  
Günter Reinprecht 0664/5418540

INSTITUT FÜR ELEMENTARE  
**LEBENS**KRAFT

