

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
Web: www.institut-lebenskraft.at
Mag. Gerald Bloderer 0650/7705577
Günter Reinprecht 0664/5418540

INSTITUT FÜR ELEMENTARE
LEBENSKRAFT

