

# Sommer- Akademie

für

## bewusstes Denken und persönliche Entwicklung



**Lis Lustenberger**

dipl. Pädagogin,  
dipl. Mentaltrainerin, Buchautorin

**Verbringen Sie den Sommer zu Hause und möchten Sie sich weiter bilden?**

Seit vielen Jahren begleite ich mit grossem Erfolg Menschen auf dem Weg, ihr Leben bewusster zu verstehen und gezielt zu steuern.

Darf ich auch Sie kennen lernen und mit Ihnen 5 spannende, interessante und fröhliche Seminare erleben?

**Die Sommer-Akademie basiert auf 5 Modulen und kann nur als Gesamtseminar besucht werden. Es beinhaltet ein Tagesseminar am Samstag und 4 Abendworkshops.**

### Samstag-Seminar

Hauptthema:

#### **Gedanken steuern unser Unterbewusstsein**

- was sind Gedanken?
- die Bedeutung der Gedanken realisieren und umpolen
- Gedanken bewusst lenken

### Abendworkshop 1

Hauptthema:

#### **Wer bin ich?**

- den Selbstwert erkennen
- das Selbstbewusstsein stärken
- das Selbstvertrauen finden
- die eigenen Schattenseiten finden und akzeptieren

### Abendworkshop 2

Hauptthema:

#### **Die Spielregeln des Lebens**

- das Gesetz der Kausalität
- das Gesetz der Polarität
- das Gesetz der Resonanz
- Gesetze im Alltag erkennen, um die Situation zu verstehen

### Abendworkshop 3

Hauptthema:

#### **Gesundheit**

- die Sprache des Körpers verstehen und deuten lernen
- die Ursachen von Krankheiten finden
- Ent-spannung als Prophylaxe

### Abendworkshop 4

Hauptthema:

#### **Das Leben bewusst und positiv wahrnehmen**

- Prakt. Beispiele aus dem Alltag beleuchten, um den Sinn im Unsinn zu finden
- das eigene Schicksal bejahen

### Seminarkosten:

CHF 350.-- für 5 Module

#### **Seminarzeiten:**

Samstag: 9.30 - 17.00 Uhr

Abend: jeweils 19.00 - 21.30 Uhr

#### **Gruppengrösse:**

6 - 8 Pers. damit ein individueller Lernprozess möglich ist

**Luzern**

**Kurs 1: Samstag 6.7. Dienstag 16.7. / 23.7. / 30.7. / 6.8. 19**

**Reiden**

**Kurs 2: Samstag 13.7. Donnerstag 15.7. / 22.7. / 29.7. / 8.8. 19**

**Weitere Infos und Anmeldung:**

**Kurszentrum f. mentale Stärke Luzern / 041 220 19 19**

**[www.mentalstark.ch](http://www.mentalstark.ch)**