

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