

# Nach der Krise: **Jetzt erst recht!** *Die „mentale Gesundheit“ wieder aufbauen*

## Ein spannendes Seminar zu aktuellem Thema

Die moderne Gehirnforschung hat festgestellt, dass ein Trainieren des Gehirns, also gezieltes mentales Üben, von entscheidender Bedeutung ist. Dieses bewusste Denk-Training ist wichtig, denn alles was im Leben geschieht, basiert auf unseren Gedanken. Sportliche, schulische, berufliche und auch partnerschaftliche Ziele sind nur zu erreichen, wenn die Gedanken mit dem erwünschten Endziel übereinstimmen. Dabei spielen viele unbewussten

- Können Sie sich vorstellen, dass es entscheidend ist, mit welchem Denkverhalten Sie eine schwierige Lebenssituation meistern?
- Denken Sie auch, dass Sie Ihre Ziele bewusst erreichen können?
- Und wissen Sie, dass Sie Ihre Gedanken selbst beeinflussen und steuern?

Lis Lustenberger zeigt auf ihre humorvolle und kompetente Art mögliche Wege der Befreiung aus alten Denkmustern auf.

## Nachmittag-Seminar in Luzern

- Referentin:** Lis Lustenberger  
dipl. Pädagogin, dipl. Mentaltrainerin  
Buchautorin
- Kursort:** Kauffmannweg 17, 6003 Luzern  
Hirzenmatt-Parkhaus, 1. Etage
- Zeit:** Jeweils 14.00 – 16.30 Uhr
- Daten:** 6.7. / 13.7. / 20.7. 2021 (Jeweils Dienstag)
- Gebühr:** Fr. 180.-- (für 3 Nachmittage)



Seit Jahren begleitet die Referentin mit grossem Erfolg Spitzensportler, Schüler, Studenten, Berufsleute, Menschen im Alltag auf dem Weg, bewusst und sicher ein gewünschtes Ziel zu erreichen. Ihre breite Erfahrung stellt sie gerne anhand von Referaten mit praktischen Übungsbeispielen einem interessierten Publikum, Firmen und Vereinen zur Verfügung.



Weitere Infos und Anmeldung unter:

**041 - 220 19 19 oder [www.mentalstark.ch](http://www.mentalstark.ch)**