

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 positiv und mit dem erwünschten Endziel übereinstimmen und dabei die entsprechenden Spielregeln des Lebens eingehalten werden.

- 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.

Abendseminar in Oberarth

- Referentin:** Lis Lustenberger
dipl. Pädagogin, dipl. Mentaltrainerin
Buchautorin
- Kursort:** 6414 Oberarth, Rest. Schöntal
- Daten:** 5.8. / 12.8. / 19.8. 2021 (Jeweils Donnerstag)
- Zeit:** jeweils 19.00 – 21.30 Uhr
- Gebühr:** Fr. 180.-- (für 3 Abende)



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 und Seminaren mit praktischen Übungsbeispielen einem interessierten Publikum, Firmen und Vereinen zur Verfügung.



Weitere Infos und Anmeldung unter: 041 – 220 19 19 oder

www.mentalstark.ch