

Einladung zum Seminar **„Mentale Gesundheit“!**

Ein spannendes Seminar – besonders in einer schwierigen Zeit!

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.

An den 3 Abend-Workshops werden Sie folgendes lernen:

- **Die eigenen Gedanken bewusst steuern, um gewünschte Ziele sicher zu erreichen**
- **Den persönlichen Selbstwert erkennen, um dabei das Selbstvertrauen zu stärken**
- **Die Spielregeln des Lebens verstehen, um Alltagssituationen zu deuten und anzunehmen**
- **Ihre Motivation und Lebensfreude verstärken, weil Sie Ihr Leben besser verstehen.**

Lis Lustenberger zeigt Ihnen auf ihre humorvolle und kompetente Art, wie Sie gestärkt und motiviert Ihre seelische und körperliche Zukunft aufbauen können.

Abend-Seminar in Reiden

Referentin: **Lis Lustenberger**
dipl. Pädagogin, dipl. Mentaltrainerin
Buchautorin

Kursort: **6260 Reiden**
Hotel Sonne, Hauptstrasse 57

Daten: **19.3. / 2.4. / 9.4. 2025 (Mittwoch)**

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