

# Einladung zum Seminar

## „Mental stark sein“

### 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 zu 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 Luzern

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

**Kursort:** Kurszentrum f. mentale Stärke  
Kauffmannweg 17 (1.Etage) 6003 Luzern

**Daten:** 19.5. / 26.5. / 2.6. 2026 (jeweils Dienstag)

**Zeit:** Jeweils 19.00 – 21.30 Uhr    **Gebühr:** Fr. 190.-- (für 3 Abende)



### ANMELDUNG

Ja, ich (wir) melde(n) mich (uns) an zum Abendseminar in Luzern  
Vom 19.5. / 26.5. / 2.6.2026

Name: ..... Vorname: .....

Adresse: ..... PLZ/Ort: .....

Telefon: ..... Unterschrift: .....

**Kurszentrum für mentale Stärke | Kauffmannweg 17 | 6003 Luzern | 041 / 220 19 19**  
**www.mentalstark.ch / info@mentalstark.ch**