

Mentaltraining – Positives Denken

Eine umfassende Methode, das Leben selbst zu gestalten

Nutzen Sie die schöpferische Kraft Ihres Geistes! Auch Sie sind befähigt, durch die Kraftquelle des mentalen Trainings Ihre Ziele zu erreichen und ein Leben in Gesundheit und Erfolg zu führen!

Es gibt nur einen Grund, warum die Menschen nicht haben, was sie wollen: weil sie mehr an das denken, was sie nicht wollen.

Nichts und niemand kann Sie hindern, glücklich zu sein – wenn Sie sich für das Glückliche entschieden haben.

An diesem Tag soll es uns gelingen, folgende Ziele zu erreichen:

- Entspannung in kürzester Zeit
- Selbsthilfe – seelisch und körperlich
- Entfaltung persönlicher Fähigkeiten
- Stressabbau
- Sicherheit und Selbstvertrauen

Programm:

- Wie wahres „Positives Denken“ Ihr ganzes Leben verändert
- Erlernen verschiedener Entspannungstechniken
- Richtige Selbstbeeinflussung – Affirmationen
- Psychohygiene: Frei von Angst, Ärger, Schuldgefühlen, Stress usw.
- Erfolgs-Meditationen

Referent: OStR. Ing. Günther Tuppinger
Mentaltrainer

21



Günther Tuppinger

Termin:

Mittwoch, 6. September 2017
9:00 – 16:00 Uhr

Ort:

Bildungshaus Schloss St. Martin
Kehlbergstraße 35, 8054 Graz

Gruppengröße:

max. 30 Personen

Zielgruppe:

LehrerInnen aller Fachbereiche