

## **Mentale Kraft für Beruf und Alltag**

**Seminardauer: 2 Tage**



In diesem Seminar erlernen Sie die gleichen mentalen Techniken, die TopmanagerInnen, SpitzensportlerInnen und Führungskräfte aus allen Bereichen anwenden.

Mentale Techniken machen es möglich, Ihre Kraft zu nutzen, um

- Bewusst Energie zu tanken
- Stress abzubauen
- Ihr Ziele zu erreichen
- Problematische Situationen zu meistern, ohne Substanz zu verlieren
- Mit Alphatraining innere Ruhe und Gelassenheit zu erlangen

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Allerdings ist die Bereitschaft unerlässlich, sich mit seinen geistigen Fähigkeiten auseinander zu setzen.

Menschen in einer tiefen Lebenskrise wie Trauer, Depression oder Burnout sind dazu nicht imstande!

