



Mentaltraining

Beschreibung	In jedem Menschen schlummert ein riesiges Potenzial, das sich durch mentales Training freisetzen lässt. Erfolgreiche Manager/innen und Spitzensportler/innen leben es uns vor. Sie sprengen körperliche und geistige Grenzen. Ihr fokussierter Geist, konsequent auf ein Ziel gerichtet und jederzeit in Lösungen denkend, führt sie zum Erfolg. Lernen auch Sie ganz bewusst jene Gedanken, Gefühle und inneren Bilder zu aktivieren, die mit Ihren Wünschen übereinstimmen. So wird scheinbar Unmögliches möglich. Egal, um welchen Lebensbereich es sich handelt, Ihre Ziele sind realisierbar. Eine spannende Reise in Ihr eigenes Bewusstsein erwartet Sie.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Prinzip von Ursache und Wirkung• Muster, Prägungen, innere Überzeugungen• Affirmationen• Selbstbewusstsein/Intuition• Visualisieren• Entspannungsübungen• Mentalreisen• Integration in den Alltag
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erkennen, wie Gedanken Ihr Leben formen und wie das Prinzip von Ursache und Wirkung funktioniert.• Sie lernen durch eine veränderte Denkweise Grenzen zu sprengen und Ihr Leben nach Ihren Wünschen und Vorstellungen zu gestalten.
Datum	29.04.2019 - 08.07.2019 / E_1274817
Zeit	20:00 - 20:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Klubschule Migros Altstetten	Tel. +41 44 278 62 62
Vulkanplatz 8 8048 Zürich-Altstetten	kundenservice-center@gmz.migros.ch klubschule.ch



Mentaltraining

Preis CHF 300.00

Durchführungsort Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	29.04.2019	20:00 - 20:50
	2 Mo	06.05.2019	20:00 - 20:50
	3 Mo	13.05.2019	20:00 - 20:50
	4 Mo	20.05.2019	20:00 - 20:50
	5 Mo	27.05.2019	20:00 - 20:50
	6 Mo	03.06.2019	20:00 - 20:50
	7 Mo	17.06.2019	20:00 - 20:50
	8 Mo	24.06.2019	20:00 - 20:50
	9 Mo	01.07.2019	20:00 - 20:50
	10 Mo	08.07.2019	20:00 - 20:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

