



# Mentaltraining (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	Zermürbende Zweifel und sorgenvolle Gedanken vor einer besonderen Herausforderung oder der "innere Kritiker", der einen wieder mal fertig macht - kommt Ihnen das vertraut vor? Wie befreiend könnte es sein, die selbsterzeugten Dramen im Kopf beeinflussen zu können? Sie können - und Sie sollten! Jeder einzelne Gedanke hat eine messbare und fühlbare Auswirkung auf Ihren Organismus und damit auf Ihr Leben. Ihre Gedanken beeinflussen massgeblich Ihre Wahrnehmung, Ihre Gefühle und schliesslich Ihr Verhalten, ob Sie wollen oder nicht. Nutzen Sie dieses unglaubliche Potenzial Ihrer Gedanken zur Erreichung Ihrer Ziele und Wünsche. Erleben Sie, was Ihre Vorstellungskraft bewirken kann!
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Kurzinputs zur Arbeits- und Wirkweise der mentalen Arbeit und zur Funktionsweise des Unterbewusstseins.</li><li>• Praktische Anwendung von mentalen Techniken auf der kognitiven, emotionalen und energetischen Ebene, welche die eigene Selbstbestimmung und Selbstsicherheit stärken.</li><li>• Mentaltraining bewusst einsetzen für die Erreichung Ihrer Ziele und Wünsche.</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Keine
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menschen, die eine einfache und sehr wirkungsvolle Methode kennenlernen wollen, um die Bewusstheit für Ihr eigenes Potenzial zu entwickeln, um Ihr Leben selbstbestimmt und selbstsicher gestalten zu können, damit sie Ihre Ziele erreichen.</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie wissen, welche Wirkungszusammenhänge es zwischen Ihren Gedanken, Ihren Gefühlen und Ihrem Verhalten gibt.</li><li>• Sie verstehen, wie mentale Techniken den Zugang zum Unterbewusstsein schaffen und dieses so trainiert werden kann, dass es Ihre Selbstbestimmung und Selbstsicherheit stärkt.</li><li>• Sie können grundlegende Mental-Techniken selbständig anwenden.</li><li>• Sie erkennen Ihr eigenes Potenzial und die Möglichkeiten von Mentaltraining für die Erreichung der persönlichen Ziele und Wünsche.</li></ul>
<b>Datum</b>	23.04.2022 / E_1540373
<b>Zeit</b>	09:00 - 15:50 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 138.00

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Mentaltraining (Kleingruppe)

**Durchführungsort** Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	23.04.2022	09:00 - 15:50

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

