



Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA

Aufstellungen
Burnout-Coaching
Kinesiologie
Lebens- & Sozialberatung
Mental-Coaching

Mental.stark – emotional.ausgeglichen – körperlich.fit

Ein ganzheitliches Energie- & Mentaltraining

Erfolg und LebensFreude beginnen immer im Kopf. Bereits Marc Aurel war der Überzeugung: „Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen.“ Bekannt aus Sport und Wissenschaft ist MentalTraining eine äußerst wirksame Methode, Ziele zu erreichen und den eigenen beruflichen wie privaten Erfolg zu stärken.

Ziel & Nutzen

Ziele fokussieren und erreichen, Ursachen und Wirkung erkennen, Konflikte und Probleme lösen, Umgang mit Ängsten und die verbesserte Bewältigung von Alltags- und Stress-Situationen sowie eine schrittweise Entwicklung neuer Lebensqualitäten. Das sind einige der positiven Konsequenzen von regelmäßigem und gezieltem Mental- und Energie-Training. Erleben und erlernen Sie in diesem Seminar die nachhaltig positive Wirkung. Praxisnah, lebendig, wohltuend.

Inhalte

- Die **mentalen Kräfte:**
 - der Einfluss unserer Gedanken und inneren Haltungen auf unsere Lebensqualität
- Die Wirkungskraft der inneren Bilder auf unseren Lebenserfolg
- Die Kraft von Zielen und Visionen
- Mentale Techniken aus Spitzensport und TopManagement

- Authentischer **Umgang mit Emotionalität**
 - Die Kraft von Emotionen
 - EnergieVampire und was ich dagegen tun kann
 - Erforschen und Entwickeln der eigenen Ressourcen und Potenziale

- **Körperbewusstsein** und Energiefluss
 - Grundsätze energiereicher Ernährung
 - Der Körper als Spiegel der Seele
 - Übungen zu Energieaufbau und Stressabbau

Methode

- Mentale Techniken und Übungen
- Kinesiologischer Muskeltest zur Verdeutlichung mentaler, emotionaler und energetischer Vorgänge
- Aufarbeitung konkreter Fragestellungen und Lösungssituationen der TN
- Entspannungs- und Aktivierungsmethoden (z.B. Kinesiologie, Qi Gong)
- Theoretische Impulse

Trainerin

Brigitte Schweifer-Winkler; MSc, MBA

Veranstaltungstermine

Datum	14.05.-15.05.2020
Zeiten	Do 10-18, Fr 9-17
Buchungscode	157.2020.05.14
Anmeldeschluss	23.04.2020

Veranstaltungsort

Raum Mödling bei Wien, genauer Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Investition

€ 480,00 inkl. 20% MwSt.

Inkludiert sind Seminarunterlagen sowie die Seminarpauschale und Kaffeepausen. Nicht inkludiert sind alle weiteren Konsumationen, wie Mittagessen sowie allfällige Nächtigungen – diese sind direkt mit dem jeweiligen Hotel zu verrechnen.

Anmelde- und Stornobedingungen

Die Anmeldung muss in jedem Fall schriftlich mittels unten stehendem Anmeldeformular erfolgen – entweder per Post, Telefax +43 (0)2236 86 99 88-11 oder Mail info@brigitteschweifer.at.

Ihre Anmeldung wird nach Einlangen bei Verfügbarkeit eines Teilnehmerplatzes gebucht und Sie erhalten von uns unverzüglich eine Anmeldebestätigung. Bitte beachten Sie, dass Ihre Buchung erst nach Eingehen der Teilnahmekosten gesichert ist. Die Anmeldefrist der jeweiligen Veranstaltung ist gleichzeitig auch die Zahlungsfrist.

Bei Rücktritt bis zur jeweiligen Anmeldefrist fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 20,00 an. Bei Storno nach Anmeldeschluss werden die gesamten Teilnahmekosten in Rechnung gestellt, wobei im Falle der Nennung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin selbstverständlich die Stornogebühr entfällt.

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu nachstehender Veranstaltung an und akzeptiere obige Anmelde- und Stornobedingungen.

Veranstaltungstitel

Termin Buchungscode

Vorname Nachname Titel

Anschrift

Tel Mobil

Fax Mail

Datum Unterschrift