

Kursreihe Mentaltraining to go - Gedankenkraft in dir



MONTAG ODER MITTWOCH von 19.00 bis 21.00 h.

Daten werden nach der Anmeldung mit den Kursteilnehmerinnen festgelegt.

in der Gesundheitspraxis Tentlingen (direkt neben der Bushaltestelle)

KOSTEN pro Kursabend 50.-/Person, inkl. Handout/AudioDateien per WhatsApp

mitnehmen: bequeme Kleidung, warme Socken

→ anmelden unter 079/ 357 87 09, jeweils am Vortag des publizierten Kurses.

ab 4 TeilnehmerInnen findet der Kurs statt

anmelden gerne unter 079 357 87 09 . www.gesundheitspraxis-tentlingen . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

Nutze die
Kraft der Gedanken
und fühle dich
mental stärker



du wirst
...denkend experimentieren
...lächelnd meditieren
...Körperreaktionen erleben
...Body2Brain Werkzeuge
ausprobieren



KURS 1

MENTALTRAINING TO GO - Gedankenkraft in dir

wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp /
Material fürs Mentaltraining

Kursdauer: 19-21h

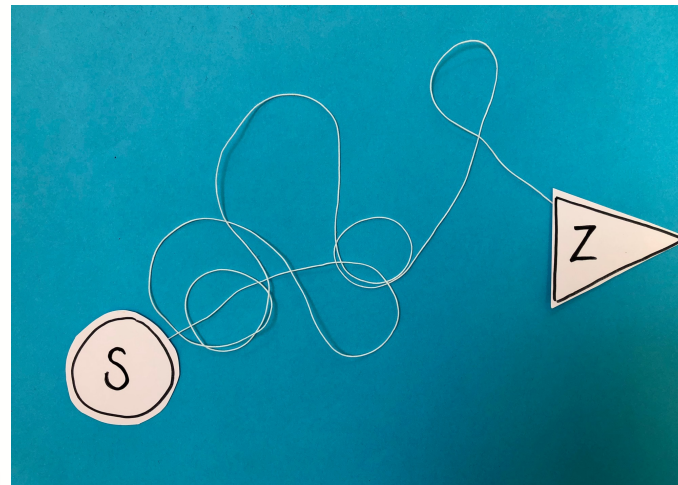
ünig
denken • fühlen • sein

anmelden gerne unter 079 357 87 09 . www.gesundheitspraxis-tentlingen . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

Motivierende Ziele
für deine persönliche
Weiterentwicklung
formulieren



du wirst
...dein Ziel formulieren
...dein Ziel visualisieren
...dein Ziel ankern
...dein Ziel mit vielen Tools
verinnerlichen



KURS 2

MENTALTRAINING TO GO - Gedankenkraft in dir



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.-/Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h

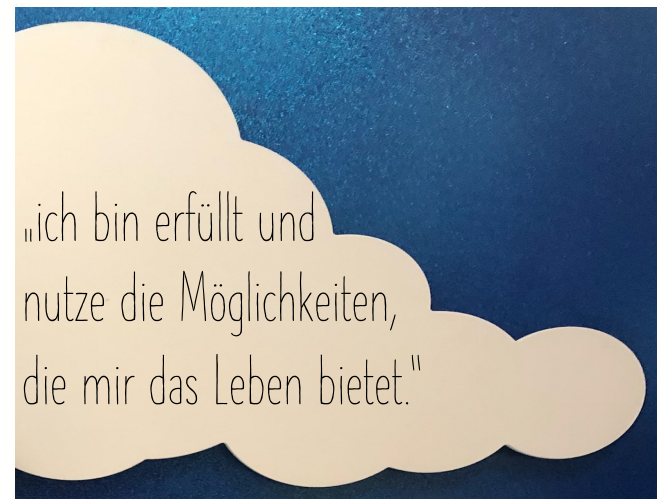
ünig
denken • fühlen • sein

anmelden gerne unter 079 357 87 09 . www.gesundheitspraxis-tentlingen . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

mit positiven
Glaubenssätzen (GS)
deine Ziele erreichen



du wirst
...dir deiner neg. GS bewusst
...neue Ersatz GS formulieren
...alte, neg. GS loslassen
...neue GS verinnerlichen
...Spiegelarbeit anwenden



KURS 3

MENTALTRAINING TO GO - Gedankenkraft in dir



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

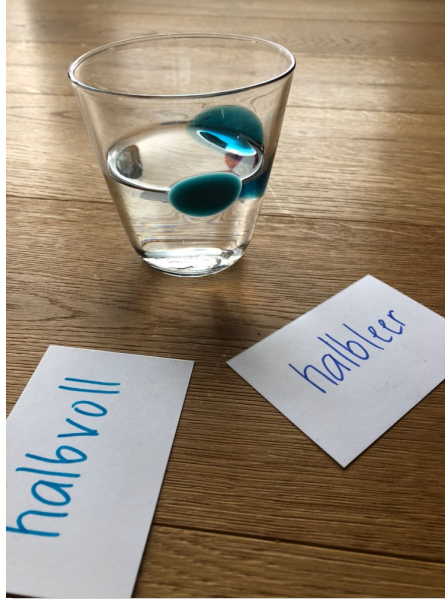
Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h

Üniq
denken • fühlen • sein

anmelden gerne unter 079 357 87 09 . www.gesundheitspraxis-tentlingen . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

du gewinnst,
wenn du deinen
Fokus
bewusst lenkst



du wirst
...bewusst fokussieren
...Kippbilder verstehen
...meine/deine Wahrheit nutzen
...dein Wortschatz kreieren
...Fokuslenkung anwenden



* Fotos : 1_Bettina Perroulaz, 2_goggle-suche: <https://i.pinimg.com/originals/c3/b8/26/c3b8260d96f8ca46fab3116af355658c.jpg>

KURS 4 MENTALTRAINING TO GO - Gedankenkraft in dir



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h

ünig
denken • fühlen • sein

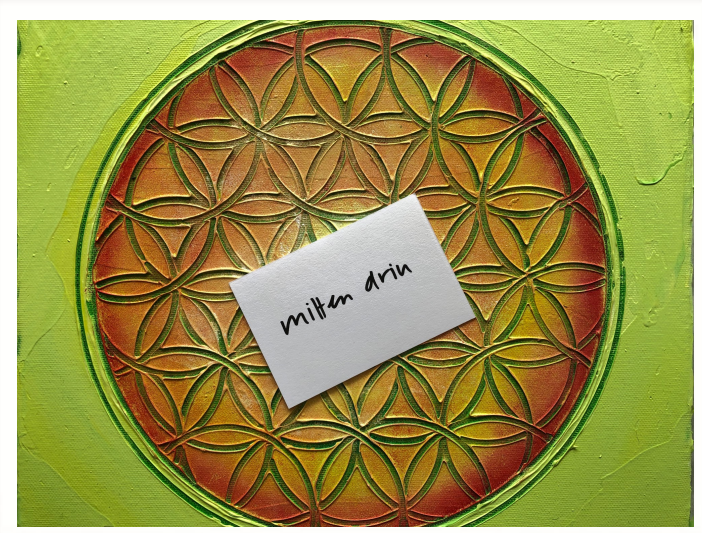


anmelden gerne unter 079 357 87 09 . www.gesundheitspraxis-tentlingen . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

dich abgrenzen mit dem assoziierten & dem dissoziierten Wahrnehmungsmodus



du wirst
... assoziiert erleben
... dissoziiert erleben
...dich atmend abgrenzen
...mit Submodalitäten (z.B. hell, leicht) Abstand gewinnen



KURS 5 MENTALTRAINING TO GO - Gedankenkraft in dir



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen, Tee & Knabbereien, Matten, Decken sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung, warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch. Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h



ünig
denken • fühlen • sein

* Fotos : Bettina Perroulaz

anmelden gerne unter 079 357 87 09 . [www.gesundheitspraxis-tentlingen](http://www.gesundheitspraxis-tentlingen.de) . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

dich abgrenzen
heisst JA zu Dir
und deinen Werten



du wirst
...deine Werte erkennen
...reale Trennrituale üben
...Schutzräume kreieren
...die Wirkung von Schutz-
Meditationen erfahren



KURS 6 MENTALTRAINING TO GO - Gedankenkraft in dir



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.-/Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

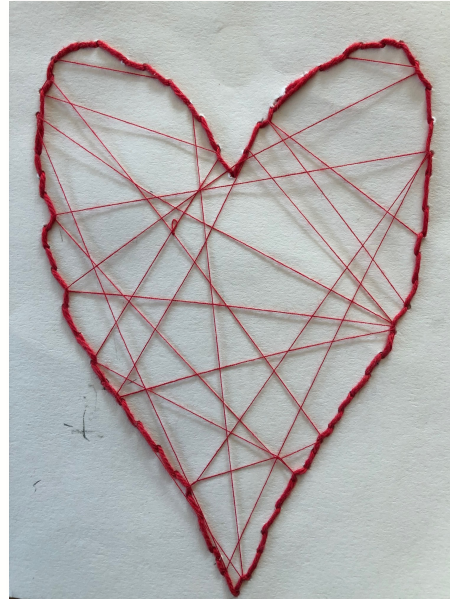
Kursdauer: 19-21h



* Fotos : 1_Bettina Perroulaz, 2_google-suche: <https://kita.sgbsb.de/wp-content/uploads/Grafik-Werte2.jpg>

anmelden gerne unter 079 357 87 09 . www.gesundheitspraxis-tentlingen . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

Was hat der Ausdruck
deiner Gefühle mit
dem Begreifen deiner
Bedürfnisse zu tun?



du wirst
...deinen emotionalen Wort-
Schatz erweitern
...Gefühle & Zweck begreifen
...die Bedürfnisse hinter den
Gefühlen erkennen lernen



* Fotos : Bettina Perroulaz

KURS 7

MENTALTRAINING TO GO -

Gedankenkraft in dir



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.- / Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h

ünig
denken • fühlen • sein



anmelden gerne unter 079 357 87 09 . www.gesundheitspraxis-tentlingen . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

mit kraftvollen
Affirmationen mentale
Energie gewinnen



du wirst
...Affirmationen formulieren
...reale Affirmationen bilden
...durch die Entspannung
der Passivaffirmation Ruhe,
Kraft und Energie gewinnen



KURS 8 MENTALTRAINING TO GO - Gedankenkraft in dir



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.-/Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h



ünig
denken • fühlen • sein

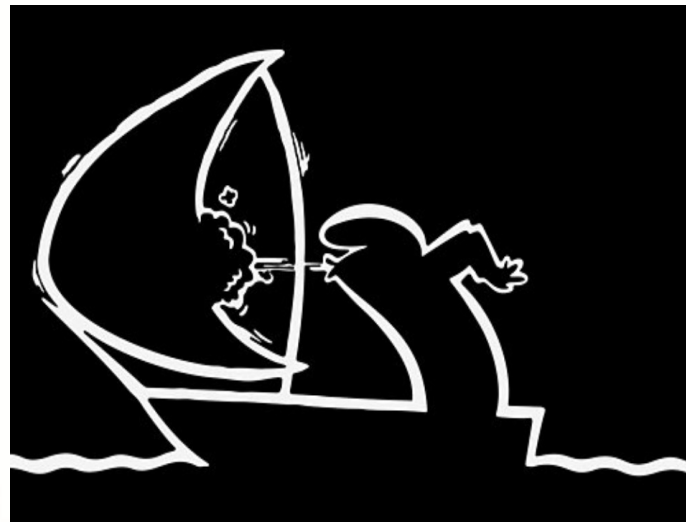
* Fotos : Bettina Perroulaz

anmelden gerne unter 079 357 87 09 . www.gesundheitspraxis-tentlingen . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

mit deinem vertieften
Atem
tiefe Entspannung
erleben



du wirst
...deinen Atemrhythmus spüren
...tiefer in den Bauch atmen
...entspannen durch versch.
Atemtechniken
...mit Bildvorstellung tief atmen



* Fotos : 1_Bettina Perroulaz, 2_google-suche: <https://ih1.redbubble.net/image.2892799534.0592/pp,504x498-pad,600x600,f8f8f8.jpg>

KURS 9

MENTALTRAINING TO GO - Gedankenkraft in dir



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.-/Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

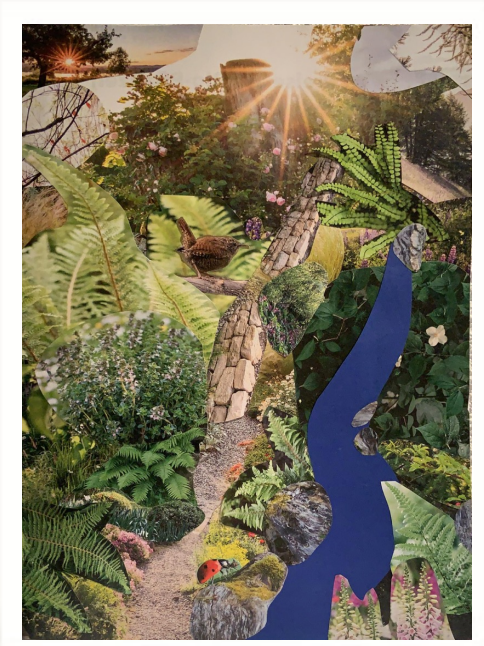
Kursdauer: 19-21h

ünig
denken • fühlen • sein



anmelden gerne unter 079 357 87 09 . www.gesundheitspraxis-tentlingen . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

wie
Ideen & Visionen
inspirierend wirken



du wirst
...deinen Wunsch visualisieren
...kreativ träumen
...verschiedene DENK-Hüte
aufsetzen
...kreativ auf 3 Stühlen sitzen



KURS 10 MENTALTRAINING TO GO - Gedankenkraft in dir



wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,
Tee & Knabbereien, Matten, Decken
sind vorhanden

mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme, ev. rutschfeste Socken

Kosten: 50.-/Handout/Audios mit den versch.
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h



* Fotos : 1_Collage einer Kundin, 2_Schema: google-suche: <https://www2.lernplattform.schule.at/> Hüte: google-suche: <https://media.peterhahn.com>