

# 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](http://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



\* Fotos : 1\_Bettina Perroulaz, 2\_Sandra Brünisholz

## KURS 1

### MENTALTRAINING TO GO - Gedankenkraft in dir

wo: Gesundheitspraxis - Tentlingen,  
Tee & Knabberereien, 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

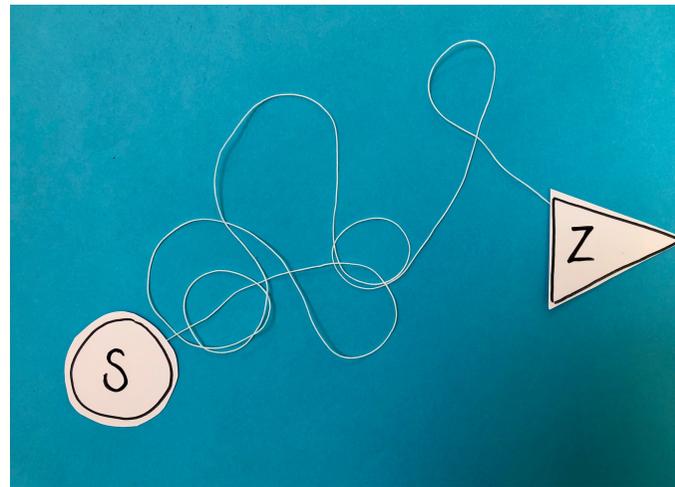


anmelden gerne unter 079 357 87 09 . [www.gesundheitspraxis-tentlingen](http://www.gesundheitspraxis-tentlingen) . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

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

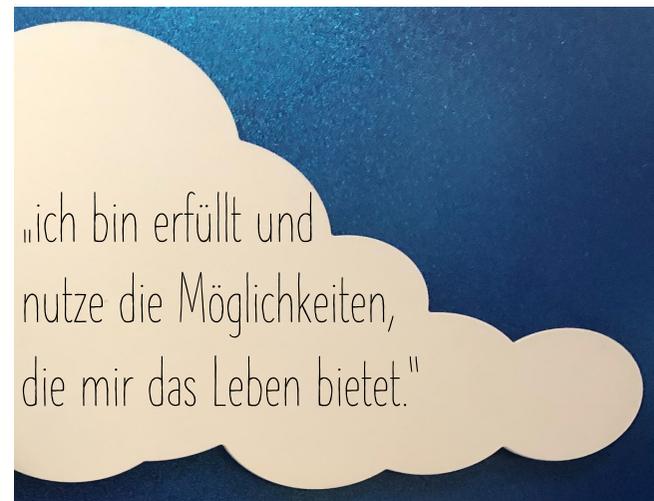


anmelden gerne unter 079 357 87 09 . [www.gesundheitspraxis-tentlingen](http://www.gesundheitspraxis-tentlingen) . Oberlandstrasse 2 . 1734 Tentlingen

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

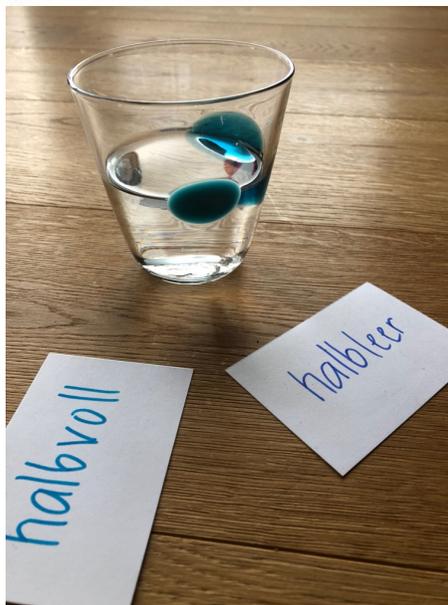
Kosten: 50.-/Handout/Audios mit den versch.  
Mental- und Entspannungstechniken per WhatsApp

Kursdauer: 19-21h

Üniq  
denken • fühlen • sein

anmelden gerne unter 079 357 87 09 . [www.gesundheitspraxis-tentlingen](http://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



## 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

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

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



\* 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

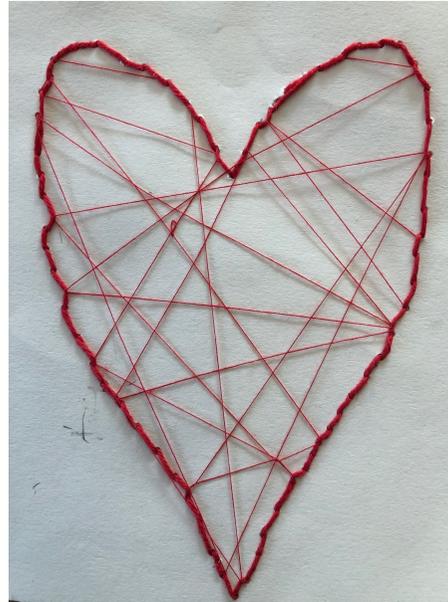
Kursdauer: 19-21h



\* 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](http://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

Üniq  
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

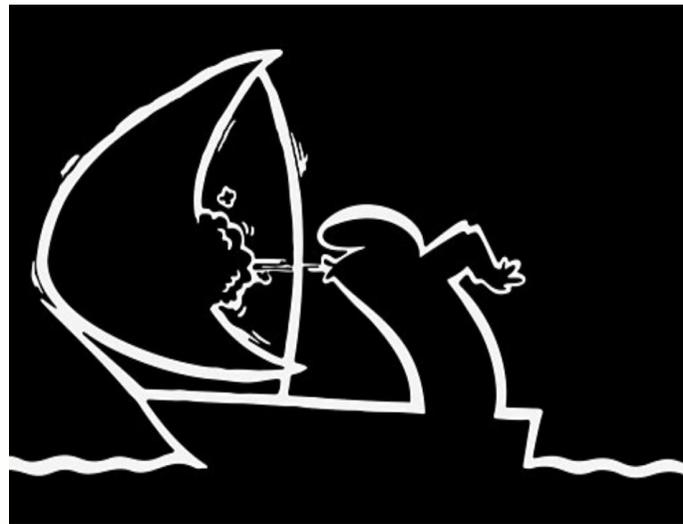
\* Fotos : Bettina Perroulaz

anmelden gerne unter 079 357 87 09 . [www.gesundheitspraxis-tentlingen](http://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

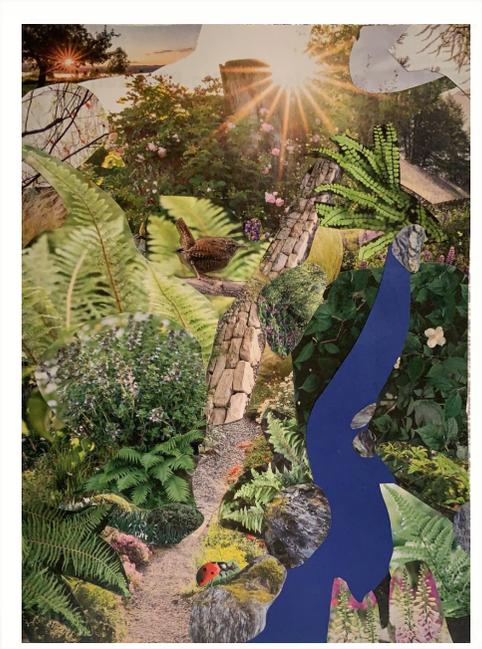
Kursdauer: 19-21h

**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>