



**Drück auf Pause...
bevor dein Körper es
tut!!!**

DRÜCK AUF PAUSE!!! MENTAL-TRAINING WORKSHOP MITTWOCH 10. APRIL 2024

Jeden Tag haben wir ca. 60.000 bis 70.000 Gedanken. Leider sind nur ca. 3% davon aufbauend. Erstaunlich ist, dass 90% davon dieselben sind wie gestern. So erschaffen wir tagtäglich Situationen von Erfolg oder auch Misserfolg - je nachdem, worum unsere Gedanken kreisen. Möchten sie Ihre Gedanken selbst bestimmen???

Mentale Techniken können Ihnen helfen:

- ✓ Ihre Stressverstärker zu erkennen
- ✓ Mit Druck umzugehen
- ✓ Energielevel und Arbeitsanforderung anzupassen
- ✓ Entspannung erfahren – **auch wenn Sie keine Zeit haben**

Testen Sie verschiedene Techniken um in kurzer Zeit effizient zu entspannen. Sie können neue Energie gewinnen und sich auch in kurzen Pausen entspannen.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!
Marianne Brauchli

Dozentin und Dipl. Mentalcoach SPA
Seminarleiterin Autogenes Training
Dipl. Rehatrainerin und Ernährungscoach Safs

www.mentalandsports.ch

**WORKSHOP IM
TOP FIT**

**MIT DEINER
AKTIVEN MITARBEIT**

—

**MI 10. APRIL
18.30-21.00 UHR**

—

**SFR. 150.— PERSON
INKL. HANDOUT**

—

**MAX.
TEILNEHMERZAHL
4 PERSONEN**

—

**MITNEHMEN:
SCHREIBMATERIAL**

ANMELDUNG:

MARIANNE.BRAUCHLI@GMX.CH

**BARZAHLUNG ODER
TWINT BEI ANMELDUNG**