


DIES & DAS

Mentaltrainings-Tag auf der Rigi



TERMINE

 28.09.2024 10:00 – 16:30

ADRESSE

 Käppeliberg
6442 Gersau
Switzerland

KONTAKT

 mail@yvonne-hartmann.ch
 [zur Website](#)

Mentaltrainings-Tag auf der Rigi

Mentaltraining Workshop im Naturparadies auf der Rigi

Ganztageskurs im Naturparadies mit Thema "Betriebsanleitung für dein Gehirn - mit Selbsthypnose zu deinem Wunsch-Ich" Du möchtest etwas an dir oder deinem Leben verändern? Zum Beispiel - Selbstvertrauen steigern - Gewohnheiten verändern - Stressgefühl loswerden - Charaktereigenschaften aneignen oder loswerden - Ein Ziel erreichen - Gesünder leben - Ängste loswerden - Für eine besonders stressige Lebensphase innere Kräfte mobilisieren In diesem Tagesseminar lernst du - die Funktionsweise unseres Gehirns verstehen, - wie du dich wirklich und nachhaltig ändern kannst, - wie du dir neue Denk-, Sicht- und Handlungsweisen aneignen kannst, - wie du Ziele und Wünsche verwirklichst. Die Art, wie du denkst, fühlst und handelst entspringt der Art und Weise, wie deine Gehirnzellen miteinander vernetzt sind. Immer, wenn du etwas verändern möchtest – wenn du anders denken, fühlen oder handeln möchtest – dann muss sich etwas im neuronalen Netzwerk deines Gehirns verändern. Es muss eine neue «Hirnstrasse» entstehen. Dank Neuroplastizität – also der Veränderbarkeit unserer Hirnzellen – ist dies möglich. Und zwar unabhängig vom Alter und egal, wie lange eine Gewohnheit/Denkweise schon besteht. Lerne an diesem Tageskurs alles, was du brauchst, um aus Automatismen auszusteigen und dir gezielt diese Eigenschaften anzueignen (oder loszulassen), die dir dienen. Der Kursort ist ein kleines Berghäuschen auf der Rigi mitten im Naturparadies und mit Blick auf den Vierwaldstättersee. 60 min ab Zürich mit dem Auto. Die Gruppe ist auf maximal 6 Teilnehmer/innen beschränkt für eine persönliche, familiäre Atmosphäre.