



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Termin:

19.11.2011 (Samstag)

Zeit: 09.00 – 17.00 h

Ort: Seminarraum im ibW, Chur

Kosten: CHF 285.00, inkl. kulinarischer Verpflegung und Seminar-dokumentation

Für Frühbucher: CHF 250.00 bei Einzahlung 4 Wochen vor Seminartermin

Dankeschön: Wer bereits ein Seminar/einen Kurs bei Brigitta Baltisberger besucht hat, bekommt eine CD nach Wahl (ohne Musik CDs)

Anmeldung: Bitte per Post, Telefon oder E-Mail

Abmeldung: Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn CHF 50.00, Umtriebsentschädigung, bei Abmeldung bis 1 Tag 50 % der Seminarkosten, Nichterscheinen 100 % der Seminarkosten.

Änderungen bleiben vorbehalten.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Vorschau:

- Mit Mentaltraining zum Erfolg, Beginn 31. August 11, MI, 4 x 3 Stunden, 19 - 22 h
- Sich selbst besser kennen lernen, 29. Oktober 11, SA

CDs zum Thema

„Loslassen“

- Loslassen, was nicht glücklich macht (Doppel-CD)
- Loslassen - 4 Meditationen
- Eine „alte“ Bindung/ Partnerschaft loslassen
- Über Bord mit lästigen, destruktiven Gewohnheiten
- Meditationen für positive Stimmung
- 21 Schritte zu mehr Ruhe und Gelassenheit!
- Leichter durch den Alltag
- Quit smoking - Rauchen loslassen

Aspermontstrasse 15
CH - 7000 Chur
081 322 58 79
079 233 33 07
info@bb-mentaltraining.ch
www.bb-mentaltraining.ch



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Loslassen

Workshop zum Steigern des Wohlbefindens, der Konzentration und für mehr Energie.

Loslassen, aktiv werden und auf das Jetzt konzentrieren.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

„Wenn du loslässt, hast du zwei Hände frei.“

Alte chinesische Lebensweisheit

Ballast abwerfen und Ihre neue Strategie aufbauen!

Das Hadern mit der Vergangenheit oder dem Schicksal hindert Sie, der Mensch zu sein, der Sie gern sein wollen! In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit den inneren Frieden zu finden und innerlich frei zu werden, sodass Sie sich frei entfalten können.

Was alt ist, ist zu alt – loslassen, abwerfen lernen.

In diesem Workshop finden Sie Ihren Weg, loszulassen.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Inhalt

- Hintergrundwissen

- Belastungen, Glaubenssätze und Hindernisse erkennen.

- Wie mit Ballast umgehen und ihn eliminieren?

- Gewohnheiten und Vorlieben neu konditionieren

- Eigene Standortbestimmung

- Klare Zielvisionen (vorwärts orientieren)

Methodik

Einführung in die Themen mit Kurzreferaten, Kleingruppen- und Einzelarbeit.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Dieser Workshop ist für Sie, wenn Sie

- Den Umgang mit Ihren Alltagssituationen optimieren möchten

- Ihre Ressourcen aufbauen und die daraus entstehenden Energien und Stärken effektiv im Berufs- und Privatalltag einsetzen möchten

- Ihre Gedanken und Gefühle steuern möchten

- Innere Stabilität, bewussten Umgang mit Situationen und Gelassenheit schätzen