

# Mental optimal? Mental optimal!



Training  
Coaching  
Beratung

**Brigitta Baltisberger**



Training  
Coaching  
Beratung

**Brigitta Baltisberger**

Aspermontstrasse 15, CH-7000 Chur  
081 322 58 79 / 079 233 33 07  
[info@bb-mentaltraining.ch](mailto:info@bb-mentaltraining.ch)  
[www.bb-mentaltraining.ch](http://www.bb-mentaltraining.ch)

## Mental optimal? Mental optimal!

Das Leben ist in der heutigen Zeit anspruchsvoll. Dabei ist es immer wieder eine grosse Herausforderung, motiviert und konzentriert hinter unsere vielfältigen Aufgaben zu gehen. Diese Aufgabe lässt sich besser meistern, wenn man die eigenen Ressourcen kennt und mit ihnen in Kontakt ist und die stressfallen und innere Widerstände kennt. Damit dies gelingt, lernen Sie in diesem Workshop die wichtigsten Elemente kennen, damit Sie mit den Anforderungen aus dem Alltag gezielter umgehen können. Sie erhalten Strategien, wie Sie die eigene mentale Fitness auf einem für Sie stimmigen Niveau halten können und üben Rituale zum Entspannen sowie dem Fördern der Konzentrationsfähigkeit.

### Kursinhalt

- Was kann einen Menschen aus der Balance bringen?
- Wie mit „Montagssyndromen“ umgehen?
- Welche Ziele sind erstrebenswert? Wie Ziele formulieren?
- Übungen zum Erhöhen der Konzentrationsfähigkeit
- Umgang mit getroffenen Annahmen
- Das Weltbild und Gesetzmässigkeiten des Lebens

Zielgruppe:	Damen und Herren, welche ihr Leben in Balance leben und mit Stressoren umgehen können wollen.
Art:	Kleingruppe bis maximal 8 Personen
Datum:	05. und 19. Juni 2012 (2 Abende, dienstags)
Ort:	Chur, Aspermontstrasse 15, Brigitta Baltisberger Zala, Training - Coaching - Beratung
Zeit:	19.00 - 22.00 h
Kosten:	CHF 240.00 (beide Abende)
Frühbuchungsrabatt:	Bei Anmeldung bis 06.01.2012: CHF 210.00
Vorkenntnisse:	keine
Anmeldung:	Bitte per Post, Telefon oder E-Mail
Treueprämie:	1 CD im Wert von CHF 25.00 nach Wahl (exkl. Musik-CDs)
Abmeldung:	Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Workshopbeginn CHF 50.00, Umtriebsentschädigung, bei Abmeldung bis 1 Tag 50 % der Workshopkosten, Nichterscheinen 100 % der Workshopkosten.

*Änderungen bleiben vorbehalten!*