

Modul I: Bewusster Leben



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
www.bb-mentaltraining.ch

Module für die eigene Förderung

Damit wir im Mentaltraining wirklich immer im Training bleiben, ist es sinnvoll und hilfreich, alle 6 – 12 Monate ein Modul zu besuchen. Die Module geben neue Motivation, die Kreativität ist wacher und die Umsetzung der Möglichkeiten im Mentaltraining wird erhöht/gefördert. Die Module können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. In jedem Modul schauen wir uns die aufgeführten Themen unter dem Aspekt an: „Wie kann ich mit Mentaltraining etwas für mich tun?“ Jedes Teilnehmende kann an jedem Kursabend ein persönliches Ziel setzen.

Modul I – Bewusster Leben

Im Modul I kann jedes Teilnehmende das bisher im Grundkurs Gelernte vertiefen. Wenn die Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung um Leben erkannt werden können, können mittels Mentaltraining noch gezielter Ursachen gesetzt und Ziele erreicht werden. Für diejenigen, die ihr Wissen in Mentaltraining vertiefen und Mentaltraining noch gezielter einsetzen möchten, bereits den ersten Kurs Mentaltraining besuchten oder Grundkenntnisse des Mentaltrainings haben und es auch praktizieren.

Themen im Aufbaukurs/Modul I:

Teil 1: Kurzwiederholung der wichtigsten Grundtechniken. Vertiefung des Stoffes Mentaltraining. Feindseligkeiten abbauen.

Teil 2: Wie wichtig ist Imagination? Loslassen: Was ist Loslassen und wie kann mit Mentaltraining losgelassen werden. Gruppenarbeit: Wie kann Mentaltraining sinnvoll im Beruf, bei der Arbeit und in der Freizeit eingesetzt werden?

Teil 3: Partnerschaft. Was ist Partnerschaft? Sinn einer Partnerschaft? Wie mit Mentaltraining die Partnerschaft optimieren.

Teil 4: Gesundheit: Wie mit Mentaltraining die Gesundheit erhalten? Was kann uns Krankheit sagen? Umgang mit Affirmationen.

Datum: 31. März 2012, Samstag, 09.00 – 17.00 h

Preis: CHF 250.00 inklusive Seminardokumentation, kulinarischer Verpflegung und Pausengetränke

Kursort: Brigitta Baltisberger Zala, Training – Coaching – Beratung, Chur

Treueprämie: 1 CD im Wert von CHF 25.00 nach Wahl (exkl. Musik-CDs)

Frühbucher: CHF 225.00 bei Anmeldung bis 28. Dezember 2011

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