

Mental-Training

Beschreibung:

Mentales Training ist immer dort wichtig, wo Höchstleistungen erbracht werden sollen. Anwendungsgebiete sind Beruf, Sport, Hobby und Gesundheit. Die Gedanken welche uns beschäftigen, unsere Ernährung, wie wir uns bewegen und erholen, dass alles beeinflusst unser Wohlbefinden. Viel wichtiger als das Körpergewicht, was viele täglich messen, ist das innere Gleichgewicht. Sie lernen diesen Zustand kennen und stärken.

Ihr Nutzen:

Sie können ein Gleichgewicht der maximalen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit auf einen Zeitpunkt hin herstellen. Danach wissen Sie, wie man sich möglichst lange in diesem Wohlfühlzentrum „flow“ hält. Der Zustand von völliger Selbstsicherheit, mentaler Stärke und Klarheit verbunden mit maximaler körperlicher Leistungsfähigkeit wird erlebt. Sie nehmen Ihr Umfeld achtsamer, schneller und umfassender mit einer neuen Leichtigkeit wahr.

Aufbau & Inhalt:

- Orientierung und Klarheit
- Selbstbewusstsein
- Wege zum Gleichgewicht - Achtsamkeit
- Unterbewusstsein und Meditation
- Funktionsweise des Gehirns
- Die sieben Drüsen im Körper
- Das persönliche Führungscockpit
- Shaolin, Yoga, Reiki, Zen-Budhismus, Akkupunktur
- Selbstdiagnose- und Analysemethodik

Termine 2017:

1. März
31. Mai
18. Oktober

Abschluss:

Zertifikat „Führungskurs I“ nach erfolgreichem Bestehen des Seminars und Abgabe der Lerntransferübung.

Dauer:

1 Tag Seminar
3 Std Einzelcoaching

Anzahl:

Max. 10 Teilnehmer

Ort:

Zürich und Bilten

Zulassung:

Volljährigkeit

Seminargebühren:

Fr. 2'200.-
(inkl. 3 Std Einzelcoaching)

Dozenten

Jürg Baumgartner sowie akademische Mentaltrainer und Redner aus der Medizin



CONSULANT

SWISS-KMU-ACADEMY

ANMELDUNG TEL 055/619 62 18 INFO@CONSULANT.CH