



Sie sind unzufrieden und vermissen die Freude am Leben? Dann machen sie den ersten Schritt ...

Anmeldung & information:

Sandra Sattler

Akad. Mentalcoach &

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Jahnstraße 30 | Top 19

6890 Lustenau

+43 (0) 660 466 77 37

info@mentaler-ausgleich.at

www.mentaler-ausgleich.at

Workshop »ENJOY YOUR LIFE«

Mentale Möglichkeiten für mehr Ausgeglichenheit und Freude am Leben

Dauer: 5 Termine je 1,5 h

Ort: Seminarhaus zum Bären

Maria-Theresienstraße 71, 6890 Lustenau

Kostenbeitrag: EUR 96,00

TeilnehmerInnen: min. 4 - max. 8

Beginn: Informationen zum Beginn auf Anfrage

1. Termin

»Time-Out« – gönn dir eine Auszeit

Thema: loslassen und abschalten können

»Was wir loslassen, kann uns nicht mehr festhalten.«

Ernst Ferstl (*1955)

Inhalt:

- Einführung »Was bedeutet **mental** und wie wird damit gearbeitet?«
- Umgang mit der Zeit und ihrer Verfügbarkeit
- Wechselwirkung Muskeltonus ↔ Gehirnfrequenz: Wie kann mit Hilfe der Muskulatur Einfluss auf die Gehirntätigkeit genommen werden?
- Möglichkeiten zum Loslassen und Entspannen kennen lernen

2. Termin

»Feel the Power« – weck den Tiger in dir

Thema: Vitalität und Energie spüren

»Egal was du tust, wenn du erst mal den Schwung hast, dann läuft es wie von alleine.«

Bernd Mai (*1957)

Inhalt:

- Wie kann man sein Energieniveau steigern und für was soll das gut sein?
- Die Wirkung der Tiefenatmung kennen lernen
- Mehr Lust auf Bewegung bekommen
- In Kontakt kommen mit der eigenen Vitalität



Anmeldung & information:

Sandra Sattler

Akad. Mentalcoach &
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Jahnstraße 30 | Top 19
6890 Lustenau
+43 (0) 660 466 77 37
info@mentaler-ausgleich.at
www.mentaler-ausgleich.at

3. Termin

»Keep cool and relax« – die innere Krafttankstelle
Thema: auftanken und regenerieren können

»In der Ruhe liegt die Kraft«
unbekannt

Inhalt:

- Wie reagiert das Hirn bei Stress?
- Techniken des »Krafttankens« kennen lernen
- Was habe ich für Lebensrollen?
- Gelegenheiten zur persönlichen Erholung entdecken

4. Termin

»Take it easy and have fun« – mit Heiterkeit zur Leichtigkeit
Thema: Humor und Leichtigkeit erleben

»Wer Heiterkeit sät, wird Lebensfreude ernten.«
Alfred Selacher (*1945)

Inhalt:

- Einfluss der persönlichen Einstellung auf die Lebensqualität
- Was passiert beim »Sehen« im Gehirn?
- Die Auswirkungen von Humor und Lachen
- Zugang zur Leichtigkeit herstellen

5. Termin

»Come in and find out« – entdecke dich selbst
Thema: mit den eigenen Bedürfnissen in Kontakt kommen

»Mit ganz kleinen Schritten muß ich versuchen,
das Leben zu beginnen, das ich mir wünsche.«
Irina Rauthmann (*1958)

Inhalt:

- Klarheit über die eigenen Lebensrollen / Lebensbereiche bekommen
- Eigene Bedürfnisse erkennen und Möglichkeiten finden, diese zu leben
- Wie kommt man dem »Lebensglück« näher?
- Wege zu der eigenen Lebensbalance finden