

Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Entspannung gelingt und Entwicklung beginnt!

Stärke, Erfolg und Vitalität mit Mentaltraining und Selbsthypnose

**Sich selber „managen“, Pläne und Wünsche erfüllen,
schwungvoll Handlungsspielraum erweitern**



Datum: Samstag, 13. April 2019

Zeit: 9 - 17 Uhr

Kursort: Zentrum Höfli, Hartenfelsstrasse 2 (Oberdierikonerstrasse 47), 6030 Ebikon, Konferenzraum 2 im 1. OG

Kosten: Fr. 215.-- Frühbucherpreis bis 25. März 2019 (inkl. Kursunterlagen, Pausengetränke, Pausensnacks und Mittagslunch)

Fr. 250.-- für Anmeldungen nach dem 25. März 2019

Fr. 395.-- für Paare oder Geschäftspartner mit Anmeldung vor dem 25. März 2019

Unsere Gedanken sind bestrebt, sich zu verwirklichen. Also nutzen wir diese Ressource und denken wir bewusst, was wir auch tatsächlich erleben wollen! Lernen wir, unsere Pläne gekonnt und gezielt zu formulieren und zu visualisieren - die Erfüllung kommt garantiert von alleine!

Oberdierikonerstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05

Homepage: www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer · E-mail: brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch

dipl. Lehrerin für Autogenes Training · dipl. psychologische Beraterin SGPH · zert. Hypnose-Therapeutin DGHT

Mitglied VPT Verband Persönlichkeitstrainer/innen

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT

Kursbeschreibung:

Das Wort „mental“ kommt aus dem Lateinischen und heisst so viel wie „geistig“, „aus den Gedanken und Überlegungen entstehend“. **Wer mental stark ist**, ist gedanklich bewusst und gut vorbereitet, **überzeugt**, und ist auch **körperlich und seelisch klar** auf eine Situation oder **auf ein Ziel ausgerichtet**. Wir **alle haben ein grosses Potenzial an geistiger, also mentaler Stärke. Diese kann gefördert und aktiv** im Lebensalltag **genutzt werden**.

Mit mentalem Training haben wir die Möglichkeit, uns **selbstbestimmt und den eigenen Bedürfnissen entsprechend** Ziele oder Situationen vorzustellen, unser Inneres **mit geistiger Kraft** darauf vorzubereiten und auszurichten, um so das Gewünschte, **das Erforderliche** oder das sich Vorgenommene klar und **sicher zu erreichen**.

Lernen Sie, **mit Selbsthypnose dieses Potenzial gezielt zu nutzen, für sich und Ihre Pläne einzusetzen**, und erfahren Sie, **welch unerschöpfliche Ressourcen in Ihnen stecken**, von denen Sie bislang vielleicht noch gar nichts gewusst haben! Nutzen Sie die **Kraft der Gedanken**, und lernen Sie, die **Macht des Unbewussten für Sie und Ihre Ziele arbeiten zu lassen**. Lassen Sie sich von Ihren **eigenen mentalen Kräften und Möglichkeiten** überraschen!

Kursinhalte:

- **Mentale Stärke** - Definition und Einsatzmöglichkeiten
- **Grundprinzipien und Verwendung des mentalen Trainings**
 - ⇒ Polarität
 - ⇒ Resonanzgesetz
 - ⇒ Überzeugungskraft
- **Bewusstsein / Unterbewusstsein**
- **Macht der Gedanken / Kraft des Visualisierens**
 - ⇒ Pendeltest
- **Suggestionen und Affirmationen**
 - ⇒ Begriffserklärung und Einsatzmöglichkeiten
 - ⇒ Tipps und Wissenswertes rund um die hochwirksame Autosuggestion
- **Aufbau von Ressourcen und Erfolgsfaktoren**
 - ⇒ Potenzial gekonnt nutzen / gezielt Ressourcen stärken
- **Selbstmanagement / Selbsthypnose**
 - ⇒ Definieren, Formulieren, Visualisieren, Konkretisieren

Zielpublikum:

Menschen, die

- bewusst, sicher und mit mehr Leichtigkeit ihre Pläne in die Tat umsetzen (lassen) wollen
- sich ihres vollen Potenzials und ihrer (unbewussten) Möglichkeiten bewusst werden wollen und dieses gekonnt und gezielt nutzen und einsetzen möchten
- durch mentale Stärke und Selbststeuerung (Selbsthypnose) zu mehr Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit, schwungvoller Vitalität und so zu (noch) mehr Erfolg finden wollen

Anmeldung:

Per E-Mail an: brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch oder telefonisch: **041 340 67 05**.

Für die Klärung von Fragen und für weitere Auskünfte stehe ich gerne persönlich zur Verfügung.

Konditionen:

Sie erhalten nach Anmeldung eine Kursbestätigung mit IBAN Bankdaten und Einzahlungsschein.
Der Kursplatz ist gesichert, sobald Ihre Zahlung erfolgt ist.

Abmeldungen bis 30 Tage vor Kursbeginn: 50% Rückerstattung der bezahlten Kursgebühr. Abmeldungen weniger als 30 Tage vor Kursbeginn: Keine Rückerstattung der bezahlten Kursgebühr. Im kurzfristigen Verhinderungsfall kann eine geeignete Ersatzperson, die der/die Kursteilnehmer/in selber stellt, am Kurs teilnehmen.