

# Mentaltraining

## KURZINFORMATION

- SEMINARMETHODE:
- \* Speicherung von optimalen Leistungsmustern, mit Hilfe der kinästhetischen Visualisierungstechnik
  - \* Atemtechnik
  - \* Qi Gong
  - \* Der theoretische Teil des Seminars wird durch Farbdi-Vorführungen unterstützt
  - \* Der Gedanke als Samen der Tat
  - \* Spannkraft – Entspannungskraft
  - \* Psychohygiene
  - \* Über-, Unter-, Unbewußt
  - \* Psychosomatik – Vegetatives Nervensystem
  - \* Kinästhetik / Gefühlsbewegung – Bewegungsgefühl
  - \* Äußere und innere Körperhaltung
  - \* Polaritätsgesetz Yin/Yang  
Körperpolarität / Reizphysiologie / Reizüberflutung
  - \* Meditation – Traum und Wirklichkeit
  - \* Vorstellungskraft - Visualisierung

SEMINARZIELE:

- \* Erreichung von Zielen durch den Einsatz geistiger Kräfte
- \* Optimierung der Willenskraft
- \* Steigerung der Motivationsfähigkeit
- \* Körperliche und geistige Leistungssteigerung
- \* Vertieftes Körperverständnis
- \* Tiefgreifende Vitalisierung
- \* Erkennen von Entwicklungssymbolen
- \* Problemtransformierung
- \* Lösung von Berufsproblemen und Alltagsschwierigkeiten
- \* Selbstsicheres Handeln
- \* Emotionale Stabilität
- \* Intuition / Impulse aus dem Unterbewußtsein leichter empfangen / bewußtes Einwirken auf das Unterbewußtsein
- \* Erwecken individueller Anlagen und kreativer Fähigkeiten
- \* Harmonisierung von Körper und Geist

Um Ihnen den größtmöglichen Nutzen aus unseren Seminaren bieten zu können, ersuchen wir Sie, von der Möglichkeit einer kostenlosen und unverbindlichen Seminarvorbesprechung Gebrauch zu machen.

Ihr Seminarberater ist gerne für Sie da!



SEMINARINSTITUT

Tel.: 01-512 78 61 Fax: 01-512 49 25  
e-mail: office@ahe.at Internet: www.ahe.at  
A·H·E Hönn & Graßl O·E·G 1010 Wien, Walfischgasse 9



SEMINARINSTITUT