

Kennst Du die Kraft der Gedanken und kannst Du diese nutzen?

In Dir liegt die Kraft und die Macht, Dein Leben so zu gestalten, wie Du es Dir wünschst!

Ziel des Seminars ist es, Einblick in die mentale Arbeit zu gewinnen. Praktische Übungen, Konzentration und Entspannung sind die Wegbegleiter, Deine eigenen Stärken und Ressourcen zu erkennen und diese im richtigen Moment wieder abzurufen.

Wir nutzen das Wissen von Spitzensportlern und übertragen es auf die Situationen in der Schule!

**"Habe den Mut, deine Erkenntnisse in Deinem eigenen Leben anzuwenden,
und Du bekommst Flügel!"**

(Jeremy A. White)

Inhalte:

- > Goldene Regeln zum Steigflug
- > Entspannungstechniken
- > Ziele - Wissen, wohin ich will!
- > Stärkende Glaubenssätze
- > Training, Training, Training

