

## Stressmanagement mit Mentaler Relaxation

Der richtige Umgang mit Stress und die Vermeidung von Überbelastung sind wesentliche Elemente der optimalen Ausschöpfung der geistigen Leistungsfähigkeit. In stark belastenden Situationen ruhig und leistungsfähig zu bleiben, ist nicht immer einfach, aber erlernbar.

Sie erlernen eine mentale Technik zur Entschleunigung. Durch Abbau von Stress und innerer Unruhe wird die geistige Leistungsfähigkeit erhalten und gestärkt. Diese Mentaltechnik ist von umso größerem Nutzen, als sie im Alltag immer und überall eingesetzt werden kann.

Für lizenzierte MAT-Trainer gilt die Teilnahme an diesem Kurs als Zusatzqualifizierung, die im Trainerverzeichnis auf der GfG-Hompage vermerkt wird.

GfG TrainerKolleg Valentingasse 9 85560 Ebersberg,  
Tel 08092-864940 Fax -864950 www.gfg-trainerkolleg.de



Hiermit melde ich mich an für die Ausbildung **Mentale Relaxation**

Name: .....

Vorname: .....

PLZ, Wohnort: .....

Straße, Nr: .....

Telefon-Nr: .....

E-mail: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....

- 03.-05.05.2018
- 18.-20.10.2018  
in 85625 Glonn  
Schloss Zinneberg

Die Kursgebühr beträgt € 545.-  
**Übernachtung und Verpflegung  
sind in dieser Gebühr enthalten.**

Stornogebühren	
bis 28 Tage vor Kursbeginn	10%
bis 14 Tage vor Kursbeginn	35%
weniger als 14 Tage	70%

Bitte leserlich ausfüllen und schicken an: GfG TrainerKolleg, Valentingasse 9, 85560 Ebersberg

Telefon: 08092-864940 Fax: 08092-864950