

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.

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 14:00 und endet am letzten Tag um 12:45 Uhr.

GfG TrainerKolleg Valentingasse 9 85560 Ebersberg,
Tel 08092-864940 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:

09.-11.06.2022

12.-14.10.2022

jeweils in 86756 Reimlingen
Tagungshaus Reimlingen

Die Kursgebühr beträgt E 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%

Unterbreiflich ausfüllen und schicken an: GfG TrainerKolleg, Valentingasse 9, 85560 Ebersberg
Fax: 08092-864950 E-Mail: info@gfg-trainerkolleg.de