

## **Grundmodul Mental Training - NEU an zwei Samstagen**

(17. November und 1. Dezember 2007)

*Potential optimal nutzen und Erfolg haben.*

Es gibt Menschen, die stürzen sich immer wieder mit voller Begeisterung und Elan in neue Vorhaben. Leider vollenden sie diese dann oft nicht. Es gibt aber auch Personen, die ihre Pläne ausführen. Sie tun es, als wäre es die einfachste Sache der Welt.

Woher diese Unterschiede? Liegt es an der Disziplin oder fehlt es am Willen, seine Vorhaben auch in die Tat umzusetzen?

Schon Albert Einstein hielt fest: "Das Problem lässt sich in der Regel nicht auf der Ebene lösen, auf der es auftritt.". Genau so ist es mit dem „Tun“ in unserem Leben. Um Ziele zu erreichen, muss man wissen, was einen im Unterbewusstsein steuert. Gelingt es, dieses Kraftpotential so zu nutzen, dass es persönlich fördert und nicht hindert, ist es zum Ziel meist nur noch ein kurzer Weg.

**Mental Training befähigt Sie, in der intensiven persönlichen Auseinandersetzung mit den inneren Ressourcen, sich selbst zum Durchbruch zu verhelfen.**

### **Inhalte Grundkurs:**

- Verknüpfen von bestehendem mit neuem Wissen
- Theoretische Grundlagen der Technik
- Praktische Anwendung von Entspannungen und Visualisierungen
- Auseinandersetzung mit kritischen Fragen zum Thema
- Erholung, Stärkung und Motivation für den Alltag
- Sie wählen aus, was Sie ausprobieren möchten und an welchen Zielen Sie arbeiten wollen

**Ort:** Restaurant Schiffflände, Seestrasse 394, 8124 Maur, [www.schifflaende.ch](http://www.schifflaende.ch)

**Zeit:** Samstag, 17. November und Samstag, 1. Dezember 2007 jeweils von 09 – 17 Uhr

**Kosten:** CHF 650, inkl. Seminarunterlagen, Mittagessen und Getränke

**Anmeldung:** via Kontaktformular der Homepage: [www.calis-coaching.ch](http://www.calis-coaching.ch)  
oder per Telefon: 079 609 88 18

Calis Coaching  
Martin Frei  
Zollikerstrasse 41  
CH-8702 Zollikon

043 499 69 90  
079 609 88 18  
[martin.frei@calis-coaching.ch](mailto:martin.frei@calis-coaching.ch)