

# Mental- und Achtsamkeitstraining

## „Endlich wieder mehr Lebensqualität“

### Durch bewusste Lenkung der GEDANKEN- und GEFÜHLE

Haben sie manchmal das Gefühl im Hamsterrad zu laufen? Nur noch zu funktionieren? Kaum mehr Zeit für sich selbst zu haben? Der Druck der Leistungsgesellschaft immer größer wird oder der Alltag kaum mehr zu bewältigen ist? Andere ihr Leben bestimmen bzw. Sie immer das machen was andere von Ihnen wollen! Sie in bestimmten Situationen immer gleich reagieren und nicht wissen weshalb?

Durch Achtsamkeitstraining kann jeder sich selbst und seine Umwelt mit allen Sinnen (anders) wahrnehmen lernen. Fangen sie an ihr Leben selber zu gestalten. Aktivieren sie ihre Selbstheilungskräfte. Spüren Sie Zufriedenheit und Ruhe. Bringen sie Gleichgewicht, Erfolg und Freude in alle Lebensbereiche.

#### Seminarinhalte:

- Was ist Bewusstsein und Unterbewusstsein und wie steuert es uns
- Neue Erkenntnisse aus der Gehirn- und Genforschung
- die Kraft Ihrer Gedanken, Gefühle und antrainierten Mustern
- Die Wirkung unserer Gedanken auf unseren Körper
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Meditationen uvm.

**Termine: 28.4.2012 und 29.4.2012**

Jeweils von 09.30 bis ca. 17.00 Uhr

**Preis: € 190,-**

**Anmeldungen und Infos bei**

**DLB Bettina Schneider**  
**office@aktivlebenlernen.at**  
**Mobil: 0664 56 101 98**

**Helene Mittermüller**  
**office@feelings-seminarzentrum.at**

**AKTIV LEBEN LERNEN**

Mentaltraining Coaching  
Meridian Energie Technik

**Bettina  
Schneider**

Systemischer Coach  
Mentaltrainerin  
Meridian-Energie-Technik Practitioner  
Mitarbeiterin Birkenbihl Österreich