

Arosa Workshop 2024

Mentale Stärke
in Sport und Alltag
Dr. Gabriele N. Alpers

Nicht nur für Kids!

leichter Lernen,
besser Erinnern,
mehr Behalten

Lighten up!



Anmeldung

Tel.: +49 173 32 25 140

Mail: dr.alpers@mind-e-motion.com

Website: dr-alpers.com



Dr. Gabriele N. Alpers

Darum geht's:

Körper-Geist-Seele Verbindung

Sport Hypnose

Werte

Natur

Balance

Fehler

Ziele
Fokus

Purpose

Visualisieren

Ressourcen

Resilienz

Intuition

Ängste &
Blockaden

Manifestieren

Automatismen

Bauchgefühl

Akzeptieren

Spiel & Spaß

Gedanken &
Emotionen

Lebenslanges
Lernen

Plus

Selbst-
management
gegen großen
Stress



Termine

Mehrere Termine buchbar!

So, 28.07.24	17:30 - 18:30 Uhr
Mo, 29.07.24	17:30 - 18:30 Uhr
Mi, 31.07.24	10:30 - 11:30 Uhr
Mi, 31.07.24	16:00 - 16:45 Uhr (Selbst-Hypnose)
Do, 01.08.24	10:30 - 11:30 Uhr
Fr, 02.08.24	10:30 - 11:30 Uhr

Weitere Termine möglich!

Inhalte werden
mit den
Teilnehmenden
abgestimmt!



Denk dran!

Your mind is powerful.
Your spirit is powerful.

Organisation

Wo: Eingang Eishalle
Wer: Alle, die möchten 😊
Sprache: English, Deutsch
Kosten pro Workshop: CHF 30

