



Und darum geht es; im Sport (Profi/Freizeit) wie auch im normalen Alltag mit Schule, Beruf & Familie können die Herausforderungen zum Stress werden. Ziel ist es, mit mentaler Stärke die zur Verfügung stehenden Energien für seine eigne Performance positiv zu nutzen.

Workshop Inhalt

Was sind meine Prioritäten? Wo setze ich meinen Fokus?
Blockiert durch unbewusste Ängste/Gedanken/Emotionen?
Bin ich ausgeglichen oder erschöpft? Was ist Bauchgefühl/Intuition?
Wie lerne ich Manifestieren? u.v.m.

Workshop Plus

Das Erlernen von Technik zur schnellen Selbsthilfe bei großem Stress/Notfall-Selbst-Management.

Teilnahme

Der Workshop steht ALLEN Interessierten (Kinder/Erwachsenen) zur Verfügung und wird in Deutsch wie auch in Englisch durchgeführt. Die Gastgeberin für den Workshop und/oder individuelle Meetings ist Dr. Gabriele N. Alpers

Weitere Informationen zu Gabriele und ihrer Tätigkeit unter <https://dr-alpers.com/de/>



Workshop Daten/Zeiten (Treffpunkt Eingang Eishalle)

Ich nehme teil am

- So. 28.07. um 17.30 - 18.30 h
- Mo. 29.07. um 17.30 - 18.30 h
- Mi. 31.07. um 10.30 - 11.30 h
- Mi. 31.07. um 16.00 - 16.45 h (Selbst-Hypnose)
- Do. 01.08. um 10.30 - 11.30 h
- Fr. 02.08. um 10.30 - 11.30 h

Kosten pro Workshop / Person CHF 30.00

Bezahlung direkt vor Ort bei Gabriele

Anmeldung senden an

Irene Schaufelberger – isch@sunrise.ch oder Gabriele N. Alpers - dr.alpers@mind-e-motion.com

Für Kurzentschlossene ist die Anmeldung auch vor Ort möglich.

Individuelle Meetings / offene Fragen

Direkt Gabriele N. Alpers Meeting kontaktieren via Email; dr.alpers@mind-e-motion.com

Das Leben soll Balance, Freude und Spaß, Gesundheit sein.

