

Mentales Anti-Aging völlig ohne unerwünschte Nebenwirkungen!



Gesund und vital mit Mentaltraining!

Gerne begleite ich Sie mit meiner zielorientierten Trainingsmethode auf Ihrem Weg zu Gesundheit und Vitalität!

Gesundheit bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern Harmonie und Zufriedenheit in allen Lebensbereichen.

Meine Spezialgebiete:

- Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter
- Ursachenfindung statt Symptom-Bekämpfung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte
- Harmonie von Körper, Geist und Seele
- Unterstützung bei Raucherentwöhnung
- Die Wechseljahre positiv erleben
- Übergang vom Arbeitsleben in die Pension – glücklich in den neuen Lebensabschnitt
- Glücklich und erfüllt leben – Zufriedenheit

Wir formulieren ein konkretes Ziel und legen den Trainingsplan fest, den wir mit vielen Methoden aus dem Mentaltraining umsetzen, die dann mühelos selbst im Alltag angewendet werden können.

Ablauf des Trainings:

Ist- und Soll-Analyse – Zielsetzung:

- Schwerpunktfindung der Themenbereiche
- Klärung der Ist-Situation – Festlegung des Ziels

Zielarbeit:

1. sich die Situation **bewusst machen**
Aufspüren der Blockaden, Einstellungen und Ängste
2. die Situation **akzeptieren**
Verantwortung übernehmen, Stärken und Schwächen analysieren
3. Hindernis **loslassen**
von alten Verhaltensmustern und Gedanken befreien
4. Situation **zum Positiven verändern**
den Weg vom Ist zum Ziel festlegen

Methoden:

- Batterietest und Akkuaufladen
- Atemtechnik
- Meditation (Umprogrammierung des Unterbewusstseins)
- Entspannungstraining (Progressive Muskelentspannung/ Autogenes Training)
- Die Macht der Gedanken nutzen (Unterbewusstsein/Bewusstsein)
- Geistige Gesetze (Ursache und Wirkung)
- Leben im Hier und Jetzt (Leichtmachen/Loslassen)
- Visualisierungen
- Affirmationen
- Spiegelgesetz
- Dankbarkeit
- Loben und Stärken
- Erfolgstraining

Mentaltraining soll dazu anregen die Verantwortung für das eigene Glück selbst zu übernehmen und nicht dem "Zufall" zu überlassen.

**„Man kann dem Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken“**

(Galileo Galilei)



Belinda Kammler

Dipl. Mental- und Entspannungstrainerin

0664/4816215

b.kammler@aon.at

Ausbildungen und Stärken:

dipl. Mentaltrainerin (Mentalakademie Austria)
Kommunikationstraining (Freiraum Kommunikation)
Organisationserfahrung im Managementbereich
Selbsterfahrung
hohe soziale Kompetenz
Empathie und Einfühlungsvermögen
Kommunikationskompetenz
Strukturiertheit und Organisationstalent
Lösungsorientierung

Trainingseinheiten und Preis:

ausschließlich Einzeltraining
eine Einheit 60 Minuten à € 60,-
kostenloses Informationsgespräch 20 Minuten

Ort:

Lachzentrum (www.lachzentrum.at)
1180 Wien, Gymnasiumstraße 61

Mit Mentaltraining geht die Sonne auf!