

Gesundheit & Leistungsfähigkeit: Mentale Stärke entscheidet!

Entscheide, wer Du sein willst:

Potenzialbremser oder Dein eigener Erfolgcoach und Mentalheld?

Denn die veränderbare "innere Programmierung", d.h. positive und negative Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensmuster etc., entscheiden über mentale Stärke oder Schwäche, Stressresistenz oder Anfälligkeit, Gesundheit oder Krankheit, Erfolg oder Misserfolg.



Mentalhelden / Mentalheldinnen nutzen Mentaltechniken, finden Lösungen, handeln voller Mut und Selbstvertrauen, übernehmen Verantwortung, erreichen ihre Ziele, sind eins mit sich, resilient und leistungsfähig.

Im Mentalhelden-Workshop erlernen Sie Techniken und Tools, die



- **Mentalbremsen und innere Blockaden auflösen**
- **Sorgen- & Stressbewältigung verbessern**
- **Konzentrationsfähigkeit & Potenzialabruf optimieren**
- **Erfolgsmodus & Siegerdenken aktivieren**
- **Selbstvertrauen und Selbstsicherheit steigern**
- **emotionale & motivationale Selbststeuerung ermöglichen**
- **Gelassenheit & Entspannungsfähigkeit vergrößern**
- **Selbstfürsorge, Kraft und Energiebilanz optimieren**
- **Resilienz und Lebensfreude erhöhen.**

Methoden aus Sport- und Neuropsychologie, Verhaltenstherapie, NLP, PEP, Kinesiologie etc.

Als Inhouse-Seminar (halbtags / ganztags), Gesundheitstag-Workshop, Einzelcoaching.

Kosten: ab 69€ p.P.

Mental Coach Hamburg

Dipl.- Psych. Janin Tesmer-Laß

Klinische Psychologin, (Sport)Mentalcoach

info@mental-coach-hamburg.com

www.mental-coach-hamburg.com

Oberstraße 26 - 20144 Hamburg

T: 040 – 25492884 M: 0172 - 8357142