



# Mentales Gesundheitstraining

## Compact & Intensiv

Gefühle annehmen • Ängste bewältigen • Motivation steigern • Gesundheit fördern

Gerade die letzten zwei Jahre haben gezeigt, wie viel Handlungsbedarf es beim Thema mentale Gesundheit gibt. Schnell kann sich die Hoffnung auf ein Stück Normalität eintrüben und neue Ängste und Verunsicherungen mit sich bringen. Jeder kann in dieser Zeit von einer psychischen Krise betroffen sein.

In meinem 1-Tages-Workshop „*Mentales Gesundheitstraining*“ finden Sie neue emotionale Haltungen, Strategien und spürbare Entlastung. Denn je mehr Strategien einem Menschen zur Verfügung stehen und je größer seine Sensibilität dafür ist, welche Strategie sich in welcher Situation am besten eignet, umso besser gelingt seine Krisenbewältigung.

Ein paar Stunden „*Mentales Gesundheitstraining*“ helfen, das Gefühlsdurcheinander einzuordnen, Verhaltensmuster aus der Kindheit zu identifizieren und sich dauerhaft mehr Flexibilität im eigenen Verhalten zu erarbeiten. Sie werden sich freier fühlen, und für die nächste Krise besser gewappnet sein – **versprochen!**

- Mentale Widerstandskraft stärken und entspannen
- Ängste, Stress und depressive Verstimmungen lösen
- Langjährige Konflikte in Familie & Partnerschaft beenden
- Gefühls- und Denkblockaden bewältigen
- Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung zurückgewinnen
- Motivation steigern und Gesundheit fördern

**Das Beste  
aus 25 Jahre  
Erfahrung!**

**Eins steht fest:** Gute Gesundheit hängt von guter Kommunikation ab - Kommunikation zwischen Körper und Geist, zwischen Individuum und Umwelt. Persönliche Haltung, Glaube, Lebenswille werden dabei immer wichtiger.

Mentaltraining für die ganze Familie, für Jung und Alt, für Freunde, Bekannten und Kollegen, für Coaches und Therapeuten – *für ein Wachstum nach der Lebenskrise!*

### Mentales Gesundheitstraining

**360 Euro p. Person**

1-Tag-Workshop von 9:00 bis 18:00 Uhr inkl. Kaffeepausen

**Stammkunden, Begleitpersonen & Studenten:**

**240 Euro p. Person**

Dank großzügiger Räume werden alle Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten.

Termine und Informationen unter [www.simplepower.de](http://www.simplepower.de) oder rufen Sie mich an!