

Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining ist nicht nur eine Technik, es ist mehr als eine Lebensphilosophie, sie ist die schöpfungsgerechte Art zu leben.

Mentaltraining ist ein universelles geistiges Werkzeug, eine uralte Technik und Geheimwissen, ein Universalschlüssel zu deinem inneren geistigen Potential. Mit dessen Hilfe wir den Sinn unseres Lebens, unsere Lebensaufgabe und den Weg zur Erfüllung erkennen können und die erkannte Aufgabe auch lösen lernen.

Mit Mentaltraining können wir Probleme lösen, unsere Wünsche erfüllen und unsere Ziele erreichen und das alles in einem Bruchteil der bisher benötigten Zeit.

Das Schöne daran ist, dass der Erfolg in wenigen Tagen sichtbar ist. Nur mein Glaube setzt mir Grenzen, in Wirklichkeit sind die Möglichkeiten grenzenlos.

Achtung „Warnung“

Diese Seminare verändern Ihr Leben nachhaltig positiv!



Über mich

Berufserfahrung

- ∞ 16 Jahre als Personalentwicklerin im Non Profitbereich
- ∞ 13 Jahre im Trainingsbereich und als Coach
- ∞ Langjährige Erfahrung als Universitätslektorin an der Johannes Kepler Universität

Ausbildung

- ∞ 2018 Diplomierte Kinder- und JugendMENTALtrainer, Segelsetzen, Wien
- ∞ 2017/18 Diplomierte Bewusstheitstrainerin, Das Rockenbauer Institut, Wien
- ∞ 2016/17 Diplomierte MENTALtrainerin, Tepperwein-Mentalakademie, Wien
- ∞ 2015 Hypnose, Alexander Hartmann, Stuttgart
- ∞ 2014 Glückscoach, Pierre Franckh & Michaela Merten, München
- ∞ 2008 Outdoortrainerin, CbyC, Linz
- ∞ 2006 Akademische Trainerin, Universitätslehrgang f. Training u. Bildungsmanagement, IPO - JKU Linz
- ∞ 2005 Systemischer Coach, CoVison, Wien

Studium

2003 Wirtschaftswissenschaften an der Johannes Kepler Universität (JKU) Linz (Schwerpunkt Personalwesen)

Kontaktdaten



Mag.ª Andrea Zellinger

Diplomierte

MENTALtrainerin

Leonfeldner Straße 415

4040 Linz

W andrezellinger.com

T +43 664 1053846

M office@andrezellinger.com



MENTALtraining

I

**Die Kraft der Gedanken
Die Macht der Gefühle**

II

**Sich als SchöpferIn
erleben**

„Die Konzentration des energetischen Potentials“



Inhalte Mentaltraining I

(nach Tepperwein)

Bewusstmachen der Gedanken - bewusstes - unbewusstes Denken

- ∞ Wahres positives Denken
- ∞ Die Kraft und Wirkung der Gedanken auf den Körper (kinesiologischer Test)

Gedankenkontrolle

- ∞ und Gedankendisziplin (bewusst positiv Denken)
- ∞ Gesetz von Ursache und Wirkung

Bewusstmachen der Gefühle

- ∞ Die Wirkung der Gefühle auf den Körper
- ∞ Psychohygiene: Umgang mit Ärger, Aggression, Hass, Neid, Kritik, Stress, Schuldgefühl, Erwartungen

Vergangenheit, Blockaden,

Bedürfnisse...

- ∞ Situation wahrnehmen statt urteilen. Gefühle erkennen, analysieren, optimieren
- ∞ Einüben von Methoden und Techniken zum Umgang mit Gedankendisziplin

Psychohygiene und zur Problemlösung

- ∞ Praktische Übungen des "Korrigierens und UM-erlebens" von negativen (unerwünschten) Gedanken und Gefühlen und der eigenen disharmonischen Verhaltensweise

Gedankenkraft stärken, Imaginationsübungen

- ∞ Aktivieren der rechten Gehirnhälfte
- ∞ Wunschklärung (was will ich wirklich?)

Gedankenstile

- ∞ Entspannungsübungen, Mediation

Inhalte Mentaltraining II

(nach Tepperwein)

➔ Intensivierung und Ergänzung zu Mentaltraining I

Die Kräfte des Menschen

- ∞ Tagesbewusstsein, Unterbewusstsein, Überbewusstsein (Intuition)
- ∞ Muster und Glaubenssätze erkennen - was sollte und will ich verändern?

Neue "Programme" in das Unterbewusstsein eingeben

- ∞ Suggestionen
- ∞ Affirmationen

Die "Sprache" der Lebensumstände verstehen

- ∞ Zielklarheit
- ∞ Optimale Gedankenform herstellen: Wort, Bild, Gefühl

Schöpferische Imagination

- ∞ Wunschverwirklichung: Das gesamte schöpferische Potential auf die Verwirklichung eines Zieles richten
- ∞ Die geistigen Gesetze
- ∞ Glauben stärken, Vertrauen gewinnen

Die Gewissheit, dass Gedanken Wirklichkeit erzeugen und

- ∞ das Wertfühlen Erfüllung jetzt zu empfangen
- ∞ Schaffen eines Bewusstseins voller Dankbarkeit und Freude

**Ab JETZT nehme ich MEIN LEBEN
selbst in die Hand!**

Seminar-Daten

Intensiv-Wochenend-Termine

Aktuelle Termine siehe Homepage

Beginn: 9:00 Uhr

Ende: 17:00 Uhr

Preis

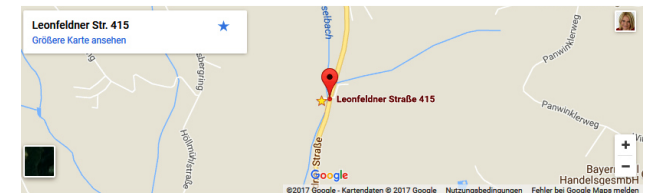
€ 370,00 (inkl. MWSt.) je Seminar
(Stand 2018 - Aktueller Preis siehe Homepage)

TeilnehmerInnenzahl

Max. 7 TeilnehmerInnen

Ort

Leonfeldner Straße 415
4040 Linz



Bushaltestelle: Silbergrabenbach

Anmeldung

office@andrazellinger.com