

## Wie arbeite ich?

Ich verbinde Elemente aus dem Mentaltraining mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur optimalen Umsetzung.

Die Seminare sind themenspezifisch aufgebaut, dabei biete ich die Gelegenheit direkt an Ihren persönlichen Themen zu arbeiten. Die Seminare gewähren viel Raum für Reflexion und die Neuausrichtung für ein entspanntes, glücklicheres Leben.

Lernen Sie Probleme zu lösen, Wünsche zu erfüllen und Ihre Ziele zu erreichen und das künftig in einem Bruchteil der bisher benötigten Zeit.

## Zielgruppe

Alle,...

- ...die mehr vom Leben wollen
- ...die an sich arbeiten wollen
- ...die Blockaden lösen lernen wollen
- ...die Ihr Leben selbst bestimmen lernen wollen
- ...die Ihrem Leben eine andere Richtung geben wollen

## 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  
www.andreazellinger.com  
T +43 664 1053846

M office@andreazellinger.com



## 1-Tages-Seminare

*Wünsch es dir einfach.*

**Wohlstand  
leichtgemacht.**

*Nie wieder ärgern.*

**Ziele mit Leichtigkeit  
erreichen.**



## INHALT – Wunsch es dir einfach.

### Wie wünsche ich richtig?

- ∞ Regeln, die dein Leben verändern
- ∞ Die größten Fehler bei erfolgreich wünschen

### Imaginationsübungen

#### Wunschklärung:

- ∞ Was will ich wirklich?

#### Wunschverwirklichung:

- ∞ Wie erfülle ich meine Wünsche?

#### Blockaden lösen lernen

- ∞ Was hält mich zurück?

#### Üben, üben, üben

- ∞ Praktische Übungen zum Umsetzen im Alltag

## INHALT – Wohlstand leichtgemacht.

### Was ist Wohlstand?

### Wie unser Denken uns beeinflusst

#### Thema Vermögen

- ∞ Praktische Tipps & Tricks zum Vermögen vermehren

#### Glaubenssätze lösen

- ∞ Analyse Glaubenssätze: Welche blockieren mich?
- ∞ Auflösen der Glaubenssätze und durch neue Wohlstandbringende ersetzen

#### Gedankenkraft stärken,

#### Visualisierungsübungen

- ∞ Aktivieren der rechten Gehirnhälfte
- ∞ Vermögen verursachen

#### Mit vielen Übungen zur Selbstreflexion

#### Wohlstand erreichen

## INHALT - Nie wieder ärgern.

### Bewusstmachen der Gedanken

- ∞ Die Kraft und Wirkung der Gedanken auf den Körper

### Gedankenkontrolle

- ∞ Gesetz von Ursache und Wirkung

### Bewusstmachen der Gefühle

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

### Blockaden lösen, Bedürfnisse erkennen

- ∞ Situation wahrnehmen, Gefühle erkennen, analysieren, optimieren

### Tipps & Tricks zum entspannten Leben

## INHALT - Ziele mit Leichtigkeit erreichen.

### Wie setze ich mir Ziele?

- ∞ SMART
- ∞ Was ist zu tun?

### Welche Ziele will ich erreichen?

- ∞ Reflexion in verschiedenen Bereichen (Beruf, Partnerschaft, Gesundheit, Familie, Geld, Freunde, etc.)

### Blockaden lösen lernen

- ∞ Welche Blockaden habe ich aufgebaut?

### Gedankenkraft stärken, Visualisierungsübungen

- ∞ Ziele visualisieren lernen

### Mit vielen Übungen zur Selbstreflexion Ziele erreichen

## Seminar-Daten

### INTENSIV-1-Tages-Seminare

Aktuelle Termine siehe Homepage

Beginn: 9:00 Uhr

Ende: 17:00 Uhr

#### PREIS (inkl. MWSt.)

Buchung **ein** Seminar

**€ 240,00** je Seminar

Buchung von **zwei** Seminaren

**€ 370,00** (statt € 480,00)

Buchung von **drei** Seminaren

**€ 540,00** (statt € 720,00)

Buchung aller **vier** Seminare

**€ 720,00** (statt € 960,00)

(Stand 2018 - Aktueller Preis siehe Homepage)

### TEILNEHMER/INNEN-ZAHL

Max. 7 TeilnehmerInnen

### ORT

Leonfeldner Straße 415

4040 Linz



Bushaltestelle: Silbergrabenbach

### ANMELDUNG

[office@andreaszellingner.com](mailto:office@andreaszellingner.com)