



## SEMINAR – Wie erreiche ich meine Ziele?

Dieses Seminar richtet sich an Personen, welche Ihre Ziele erreichen wollen und die eigenen Stärken festigen möchten. Sie lernen bewährte Methoden aus dem Spitzensport.

### Seminarinhalt

- Psychologisches und mentales Training
- Persönliche Standortbestimmung
- Zieldefinition und Formulierung
- Selbstmanagement
- Visualisierungstechniken
- Entspannungsübungen

### Seminarort

Hotel Waldheim  
CH-6343 Risch

Oder nach Absprache.

### Termine

Auf Anfrage.  
Wir unterbreiten Ihnen gerne unser Angebot.

### Weitere Informationen und Anmeldungen

Neuro Mental Coaching  
Dora Benz  
T +41 (0)79 340 63 28  
dora.benz@n-mc.ch