

Mentale Relaxation

Online-Seminar



Der richtige Umgang mit Stress und die Vermeidung von Überbelastung sind wesentliche Elemente der optimalen Ausschöpfung der geistigen Leistungsfähigkeit. In stark belastenden Situationen ruhig und leistungsfähig zu bleiben, ist nicht immer einfach, aber erlernbar.

Sie erlernen eine mentale Technik zur Entschleunigung. Durch Abbau von Stress und innerer Unruhe wird die geistige Leistungsfähigkeit erhalten und gestärkt. Diese Mentaltechnik ist von umso größerem Nutzen, als sie im Alltag immer und überall eingesetzt werden kann.

Für lizenzierte MAT-Trainer gilt die Teilnahme an diesem Kurs als Zusatzqualifizierung, die im Trainerverzeichnis auf der GfG-Homepage vermerkt wird.

Seminar-Zeiten: am 1. Tag 14:00 bis 17:00 Uhr
am 2. Tag 09:00 bis 17:00 Uhr
am 3. Tag 09:00 bis 13:00 Uhr

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Computer mit Kamera, ein Laptop oder ein Tablet.

Gesellschaft für Gehirntraining e.V. Valentingasse 9 85560 Ebersberg
info@gfg-online.de www.gfg-online.de



Hiermit melde ich mich an für die Fortbildung **Mentale Relaxation**

Name:

Vorname:

PLZ, Wohnort:

Straße, Nr:

Telefon-Nr:

E-mail:

Datum:

Unterschrift:

- 20.06.2025 14:00-17:00
- 21.06.2025 09:00-17:00
- 22.06.2025 09:00-13:00

Kursgebühr E 345,-

Bitte schicken an: Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Valentingasse 9, 85560 Ebersberg
e-Mail: info@gfg-online.de