

LebenEvent

Seminar "Denk Dich GESUND" mit Claudia Sekira

Die Macht unserer Gedanken hat einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit. In diesem Workshop stehen mentale Techniken, wissenschaftliche Einblicke und ein effektives Bewusstseinstaining im Vordergrund. Der Fokus liegt auf dem gesunden Umgang mit Körper & Geist. Jede Handlung von uns entspringt einem mentalen Prozess. Sie können somit Ihre Realität jederzeit neu erschaffen. Mit wirksamen Techniken steuern Sie Ihren Prozess ab sofort selbst und werden zum Regisseur bzw. Regisseurin Ihres eigenen Lebens. Sie können diesen mentalen Prozess bewusst und systematisch beeinflussen und sich so zu sagen „gesund denken“. Durch gezielte und wiederholte Reize auf mentaler Ebene arbeiten wir mit Wahrnehmungs- und Bewusstseinszuständen und erreichen mehr Selbstwirksamkeit auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Was wäre, wenn Sie wüssten, dass Sie alles selbst beeinflussen können? Wenn Sie der Gestalter/die Gestalterin Ihres Lebens wären?

Neurowissenschaft, Forscher und Entwicklungsbiologen haben herausgefunden: Wir steuern unser Leben selbst! Unsere Gedanken und unsere Einstellungen über eine Situation machen uns gesund oder krank!

Claudia Sekira ist ehemalige Spitzensportlerin und ehemalige Managerin eines internationalen Finanzunternehmens. Durch ihren eigenen sehr intensiven Weg und von zwei schwerwiegenden Diagnosen geprägt, konnte sie am eigenen Körper erfahren wozu unser Geist (Verstand) tatsächlich fähig ist! Sie ermöglicht Ihnen Einblicke in ihren Weg und wie sie sich mental aus ihrer zweiten schwerwiegenden Krankheit selbst herausgeholt hat und wieder gesund wurde.

In diesem Workshop erhalten Sie die wichtigsten Informationen und Methoden aus den Bereichen der Neurowissenschaft, Epigenetik und der Hirnforschung. Sie erfahren, was uns alles - für ein gesundes und glückliches Leben - im Weg stehen kann und wie wir es schaffen uns „gesund zu denken“!

In diesem Workshop vertiefen wir folgende Themen:

- > Die neuesten Erkenntnisse aus der Epigenetik!
- > Einblicke in die Neurowissenschaft! – „Überlebensmodus – Gestaltungsmodus!“
- > Die Macht unserer Gedanken! (Geist formt Materie)
- > Mentaltraining: Glaubenssätze, Antreiber, Affirmationen...!
- > Effektive Körper- Bewusstseinsübungen!
- > Techniken aus dem Spitzensport- zur Zielerfüllung!

> Übungen zu den effektivsten Methoden und Techniken für ein gesundes und glückliches Leben!

Es werden verschiedene Techniken wie, Mentaltraining, Bewusstseins- und Achtsamkeitstraining, Atemtechniken und Entspannungsübungen eingesetzt, um schneller an sein gewünschtes Ziel zu kommen.

In stressfreier und entspannter Atmosphäre gehen wir mit effektiven und sehr hilfreichen Übungen an unser Thema heran.

Werden Sie Gestalter Ihres „neuen“ Lebens!

Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken. (Marcus Aurelius)

Preis: € 340,- Frühbucherpreis / Normalpreis: € 380,-

Anmeldung / Infos: www.leben-event.at