



## GedankenStark der MentalFitnessKurs

Es war schon immer meine Vision ein FitnessKurs für mentale AlltagsStärke aufzubauen. Einen Rahmen zu schaffen, für ein regelmäßiges Training von Fähigkeiten und erprobten Methoden, um GedankenStark in möglichst allen Lebenssituationen zu werden und zu bleiben.

Dazu gehört unter anderem:

- „**Was will ich wirklich?**“ - Eigene Ziele klar definieren zu können!
- „**Wo ist die Lösung?**“ - Problemlösungen finden und auch angehen zu können!
- „**Ich weiss was ich kann!**“ - Eigene Ressourcen für zukünftige Problemsituationen zugänglich zu haben!
- „**Ich entscheide wie ich bin!**“ - Wahlmöglichkeiten für das eigene Verhalten zu schaffen!
- „**Zusammen bin ich stark!**“ - Ein ausgewogener Umgang mit den unterschiedlichsten eigenen Bedürfnissen zu pflegen!
- „**In der Ruhe liegt die Kraft!**“ - Strategien für eine innere Balance zu befolgen!

In einer festen Runde von bis zu maximal 10 Teilnehmern pro „MentalFitnessKurs“ erlernen und üben wir monatlich erprobte Methoden aus dem Werkzeugkoffer des (Selbst-)Coachings, so dass nach Abschluss des Kurses die Fähigkeiten erworben wurden sich selbst zu coachen bei allen kleinen und großen Zielen. Das bestehen von persönlichen, beruflichen oder sportlichen Herausforderungen, dem Ablegen von ungeliebten Gewohnheiten oder dem Erlernen von neuen Verhaltensmustern in bestimmten Situationen, wird zur Leichtigkeit.

Der Zeitraum für den ersten MentalFitnessKurs beläuft sich auf **6 Monate und startet am \_\_\_\_\_**. Wir werden uns **jeden ersten Samstag im Monat** von 10:00 - 16:00 Uhr im GedankenStark Studio treffen. Zusätzlich kann **jeden Donnerstag** in der Zeit von 18:00 - 20:00 Uhr trainiert werden.

Die Gebühr für den MentalFitnesskurs beläuft sich im Monat auf 149 Euro. + MwSt. (Ab 4 Teilnehmern)

**GedankenStark Studio**

Marina Schultze

FON: 0211 5457 1984

Mobil: 0172 560 6366

E-Mail: Marina.Schultze@Gedankenstark-Studio.de

**Hiermit melde ich mich verbindlich an - MentalFitnessKurs - Laufzeit 6 Monate**

- \_\_\_\_\_ - jeden ersten Samstag in Monat - 10:00 - 16:00 Uhr  
- jeden Donnerstag - Training von 18:00 - 20:00 Uhr

Anmeldegebühr: 149 Euro + MwSt. - pro Monat - ab 4 Teilnehmern

Veranstaltungsort: GedankenStark Studio in Düsseldorf

**Anmeldebedingungen:**

1. Nach Eingang Ihrer Anmeldung mit rechtsgültiger Unterschrift erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Nach Erhalt der Rechnung bezahlen Sie bitte per Überweisung auf unser unten angegebenes Konto.
2. Ihr Seminarplatz ist fest reserviert, sobald Ihre Anmeldung vorliegt.
3. Bei Rücktritt nach der Anmeldung erheben wir nach Eingang der schriftlichen Rücktrittserklärung folgende Gebühren: bis 30 Tage vor dem ersten Seminar: 25 Euro Bearbeitungsgebühr, bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50% der Gebühr für das erste Seminar, danach: die gesamte Gebühr des ersten Seminars.
4. Bankverbindung: Marina Schultze, Kontonr. 822145900, Deutsche Bank, BLZ: 31470024 IBAN: DE60314700240822145900 BIC: DEUTDEDB314

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geb.: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Die Ausbildung ist keine Therapie und kann eine solche nicht ersetzen, sondern es handelt sich um eine professionelle Weiterbildung. Die Kursteilnahme setzt eine normal psychische und physische Belastbarkeit voraus. Mit den oben genannten Anmeldebedingungen erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_