

# Wie Sie Ihren **inneren Schweinehund** überwinden!



## K U R S (2 Teile)

REFERENTIN	<b>Melanie Carmen Punz</b> , Mediatorin, Mentaltrainerin, Juristin
WANN	<b>20.3.2020</b> (Teil 1) und <b>27.3.2020</b> (Teil 2)
UHRZEIT	<b>16.00 - 19.30</b>
WO	<b>Urkraftpraxis</b> , Rathausplatz 40, 8250 Voralpe
KOSTEN	<b>€ 65,-/Person</b> für beide Kursabende
ANMELDUNG	bis 17.3 unter <b>0720/518976</b> oder <b>info@mediation.vision</b>

## INHALT

### SIE KENNEN DAS?

Der sogenannte innere Schweinehund will Sie täglich davon abhalten, dass Sie unliebsame Gewohnheiten ändern. Sei es, dass Sie sich vorgenommen haben, abzunehmen, geduldiger zu werden, Ihren Lebensstil zu ändern, weniger Zeit auf Social Media zu verbringen, etc. Doch Ihr Vorsatz gelingt nicht oder nur für kurze Zeit, denn immer wieder sabotiert der innere Schweinehund Ihre Pläne. Sie werden immer unzufriedener, weil Sie das Gefühl haben, einfach nicht durchzuhalten und nichts zu schaffen. Frustration macht sich in Ihnen breit.

**Die gute Nachricht:** beharrlich die eigenen Ziele umsetzen lässt sich trainieren. Sie erfahren in diesem Kurs **mentale Techniken für Ihren Alltag**, die Ihnen dabei helfen, einerseits den inneren Schweinehund kennen zu lernen, ihn zu überwinden und andererseits Ihre **Ziele konsequent zu verfolgen**.