

Nächste Termine

01.6. + 02.6.2024

15.6. + 16.6.2024

29.6. + 30.6.2024



Natural Self-Optimization bringt auch Dich weiter

Stress-Reduction-Weekend

Dein 2-Tage-Anschub-Training in Todtmoos

Innere Ruhe und Belastbarkeit im Alltag

Persönliches, modulares Programm

neuro^{mental.ch}



Todtmoos
heilklimatischer Kurort
im Südschwarzwald

Sinn

Diese zwei Tage geben Dir Anschub, um besser zu Dir zu finden. Zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Um Herausforderungen zu meistern, die noch unüberwindlich scheinen. Mit Tatkraft - statt Distress, Versagensängsten oder „Hamsterrad“-Gefühlen. Du willst konzentriert dem nachgehen, was Dir wichtig ist. Dein Potential optimal ausschöpfen.

Basis-Programm

Dein Tagesprogramm stellen wir im Voraus gemeinsam zusammen: NeuroFeedback-Training (NeuroOptimal®), Shinrin Youku (nach Dr. Qing Li), GymFit, KAW -Introvision (Uni Hamburg), Lesen und Zeit für Dich (ohne Medienkonsum). Auf Wunsch kann das Programm, z.B. mit PersonalMentoring-Sessionen, kostenpflichtig ergänzt werden.

Anschub

Nachhaltig Veränderungen bei sich selbst zu bewirken, ist anspruchsvoll. Wir geben Dir „bloss“ Anschub ... als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei lernst Du verschiedene Methoden und systematische Denkprozesse kennen. Du wählst den Weg, der für Dich passt.

Organisation & Kosten

Unser Angebot richtet sich an gesunde, erwachsene Einzelpersonen. Das Weekend in Todtmoos dauert von Freitag-Abend bis Sonntag-Nachmittag. Die Pauschale von 390 Euro / 380 CHF umfasst das Basis-Programm, spartanisch-idyllische Unterkunft (mit Frühstück) sowie die Kurtaxe Todtmoos (mit Gästekarte). Optionale Ergänzungen, z.B. PersonalMentoring-Sessionen, werden zusätzlich eingeplant + berechnet.

Weitere Infos & Anmeldung:

neuro^{mental.ch} ist eine Leistung der TRIUMvirat AG, gegründet 1983 in Lenzburg
Augustin Keller-Str. 31, CH-5600 Lenzburg, +41 (0) 62 891 18 11, info@neuromental.ch

Wichtige Links: www.neurooptimal.com; www.introvision.uni-hamburg.de;
www.shinrin-yoku-deutschland.de/waldbaden/wissenschaft; www.triums.ch

