

Mentale Stärke für Klosterneuburg

Wer die guten Vorsätze für 2023 Wirklichkeit werden lassen will



Workshop

Lernen sie wie ein Vorsatz zur Handlung wird.

Wo finde ich in mir selbst Kraft und Mut? Wie schaffe ich es, meine Komfortzone zu verlassen?
Wie löse ich mentale Blockaden? Erlernen Sie praktische Tools für den Alltag.
Von der richtigen Zielsetzung, über die Stärkung des Selbstbewusstseins
zu konkreten Handlungsplänen.

Wer → Mag. Karoline Turner (Sport- und Gesundheitspsychologin)

Wann → 18.2.2023 / 9:00 - 13:00 (Teil 1) & 4.3.2023 / 9:00 - 12:00 (Teil 2)

Wo → Happyland

Details unter www.zur-Bestleistung.at

Anmeldung unter: turner@zur-bestleistung.at

(beschränkte Teilnehmerzahl)

Für ein neues Jahr in dem Sie ihre Ziele umsetzen

Für ein neues Jahr mit viel Kraft und Energie

Für ein neues Jahr mit viel Lebensqualität



**ZUR
BEST
LEISTUNG**

Mag.^a Karoline Turner
Gesundheits-, Klinische-
& Sportpsychologin