
Mentaltraining Aufbaukurs

Dieser Kurs baut auf den Inhalten des Mentaltraining Grundkurses von Günther Tuppinger auf. Nach einer kurzen Wiederholung und Auffrischung der einzelnen Entspannungstechniken und -methoden begeben Sie sich auf eine vertiefende Reise und erreichen Entspannung in kürzester Zeit, Entfaltung persönlicher Fähigkeiten, Stressabbau, Sicherheit und Selbstvertrauen.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 80,00
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Mitzubringen:	Decke, Polster, bequeme Kleidung