

Das Gedankenkarussell stoppen

Gelassenheit beginnt im Kopf!

Rasen Ihre Gedanken?

Können Sie nicht mehr richtig abschalten?

Inhalt:

- Gelassenheit beginnt im Kopf
- Erhaltung und Förderung mentaler Fitness
- Stress und seine Auswirkung auf die Konzentration
- Konzentriert und zuversichtlich bleiben
- Entspannungs- und Aktivierungsübungen für den Kopf

Prozessfragen:

- Wie stoppe ich mein Gedankenkarussell?
- Wie erkenne ich überholte Denkmuster?
- Wie erhalte ich mentale Entlastung?
- Wie denke ich ziel- und lösungsorientiert?
- Wie schalte ich abends gut ab?

Ihr Nutzen: Sie wissen wie Ihre Gedanken, Ihr Handeln und das Wohlfühl bestimmen und können das Gedankenkreisen verhindern. Sie wissen, wie Sie Denkfallen vermeiden und stärkende Gedanken und Ziele aufbauen. Sie können gut abschalten oder umschalten und tanken neue Kraft für Ihre Arbeit.

Referent/-in: **Michaela Haas**

TN-Beitrag: Mitglieder: 5,00 €, Gäste 10 €

Anmeldungen möglich bis 6.11. bei der Kreisgeschäftsstelle unter Tel.: 06347 / 9824258 oder per Mail an Vorderpfalz@landfrauen-pfalz.de

ONLINE

Samstag, 18.11., 14 Uhr

