

# SA, 30. NOVEMBER 2019

## CALM YOUR MIND & THE REST WILL FOLLOW



## MENTALTRAINING WORKSHOP

SA, 15 bis 18 UHR

Mit Yogalehrerin Viola und Mentaltrainer Daniel Primus.

Gemeinsam bringen wir mal richtig Ruhe in die Kiste da oben. Neben Meditation und Entspannungsübungen erwarten dich Theorie, Mentaltrainingsübungen, Atemübungen und natürlich Übungen für den Alltag um innere Ruhe jederzeit für dich verfügbar zu machen. Dich erwartet ein Workshop voller Energie, Power und natürlich Ruhe und Entspannung.

In diesem Workshop lernst du:

- Durchlaufende und wiederkehrende Gedanken zu beruhigen
- Blockaden (Zweifel, Ängste, Sorgen...) aufzulösen und zu transformieren
- Positive Denkweisen und Routinen im Alltag zu stärken
- Die Kraft der Gedanken zu verstehen und zu nutzen

Du brauchst nur einen Stift, Schreibunterlage und Offenheit!  
**Anmeldung per Mail und Zahlungseingang bis spätestens 25. 11.2019.** Trainer: Viola Lehl, Daniel Primus (2holisticsouls.com)

*DEINE GEDANKEN FAHREN  
IM ALLTAG KARUSSELL MIT  
DIR?*

*DU HAST DAS GEFÜHL,  
DEINE GEDANKEN NICHT  
BERUHIGEN ZU KÖNNEN?*

*DU MÖCHTEST AM ABEND  
GERNE IN RUHE  
EINSCHLAFEN KÖNNEN?*



**LAKESIDE YOGA**  
www.lakesideyoga.at

INVESTITION:  
EUR 45.- pro Person  
(EUR 80.- wenn ihr zu  
zweit kommt)  
Anmeldung erforderlich  
office@lakesideyoga.at