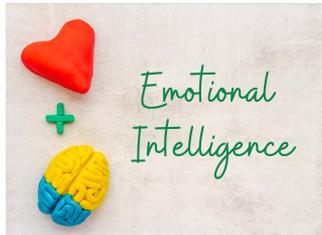


Was Deine Kinder
in der Schule
nicht lernen...



"Mentale Gesundheit wird in 30 Ländern als drittgrößtes, gesundheitliches Problem genannt, hinter Corona und Krebs. In Deutschland nimmt dieses Thema sogar Platz 2 ein."



Wie wäre es, wenn junge Menschen bereits jetzt Folgendes lernen würden:

- wie sie mentale Stärke trainieren und diese stabilisieren können
- wie das emotionale Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann und wie ein gesundes Emotionsmanagement funktioniert
- was Herzkohärenz mit Lernen zu tun hat und wie sie diese trainieren können
- welche Faktoren die eigene Konzentration verbessern
- was Resilienz ist und warum es sich lohnt, diese zu trainieren
- wo die größten Energieverluste stattfinden
- wie sie in schwierigen, turbulenten und unvorhergesehenen Situationen handlungsfähig bleiben
- u.v.m.



Das Schulfach »Mental Selfcare« gibt es (noch) nicht.

Es gibt jedoch das »Mental Selfcare Camp« (online), an welchem junge Menschen in den Ferien von überall aus teilnehmen können.

Was versteckt sich hinter dem »Mental Selfcare Camp«?

Fünf aufeinander folgende Tage Intensiv-Training mit Theorie, viel Praxis & Spaß

Tag 1

Workshop "Mental stark 1"

Theorie & Strategien zur Stressbewältigung

Tag 2

Workshop "Mental stark 2"

Mentaltraining & Blockaden lösen

Tag 3

Workshop "Ziele erreichen"

Zielefindung, Mentaltraining zur Zielerreichung



"Dieses
FerienCamp
lohnt sich."

Tag 4

Workshop "Rund um Resilienz"

Ernährung, Bewegung, Meditation, Schlaf, Mediennutzung...

Tag 5

Workshop "Umsetzung leicht gemacht"

In die Umsetzung kommen & Erlerntes in Routine verwandeln

Plus: Material



Erfahre hier mehr -
einfach mit der Handy-
Camera scannen und
den Link öffnen.



Ein gemeinsames Projekt von



Susann Heilmann

Life & emTrace® Coach,
Mentaltrainerin

www.worklifetime.de



Veronika Strewing

Wingwave® &
NeuroRessourcen® Coach,
NLP-Trainerin (DVNLP)

www.wingwave-wachtberg.de