



PRO GESUNDHEIT

Von Mag. Sonja Maria Gruber
office@kahuna-akademie.com

Lernerfolg durch Mentaltraining

Prüfungserfolg ist oft nicht nur eine Sache, die von der Beherrschung des geforderten Stoffs abhängt. Oft passiert es, dass man „alles gekonnt hat“ und die Prüfung oder Schularbeit trotzdem danebenging, weil die Stresssituation stärker war oder weil man Selbstzweifel hatte. Kurz: Man nützt die eigenen Stärken nicht, weil man sich ihrer nicht bewusst ist oder nicht an sie glaubt. Mentaltraining fördert genau dieses Bewusstsein und stellt damit die Weichen zum Erfolg! Ganz egal welche Aufgaben ein Mensch hat, mentales Training ist der optimale Weg zur Entfaltung der eigenen Fähigkeiten und zur wahren Selbstverwirklichung. Mein speziell entwickeltes Mentaltraining zeigt Ihnen Möglichkeiten, wie Sie durch den Einsatz eigener geistiger Kraft Probleme lösen, Ängste besiegen, (Selbst-)Zweifel beseitigen und Motivation aufbauen. Sie lernen wie Sie mit Prüfungs- und Stresssituationen optimal umgehen können und in allen Bereichen des Lebens glücklicher und selbstbewusster werden können. Ich begleite Sie gerne mit meinem speziell entwickelten Training (individuell oder in Seminaren) und zeige Ihnen, dass Ihnen diese Methode unbegrenzte Möglichkeiten zur optimalen Lebensgestaltung liefert. **Informationen unter www.kahuna-akademie.com**

**Mag. Sonja Maria Gruber ist
Trainerin & Coach, Unterneh-
mensberaterin & Botschafte-
rin von Pro Gesundheit Steyr.**

WERBUNG

