



Trainieren Sie Ihre Gedanken...

Ganz einfach. Mit Mentaltraining. Und nach den neusten Erkenntnissen der Hirnforschung. Für mehr Selbstvertrauen, innere Harmonie, Energie, Motivation und Lebensfreude.

Mentales Training unterstützt Sie, Ihre Gedanken bewusst zu lenken, damit Sie Ihre Ziele erreichen.

Es hilft Ihnen im Berufs- und Familienleben:

- ✓ bei Lampenfieber
- ✓ bei Stress, Erfolgsdruck und zur Vorbeugung gegen Burn-out
- ✓ bei Prüfungsängsten und Lernblockaden
- ✓ bei Hemmungen, Ängsten und Phobien
- ✓ bei der Raucherentwöhnung
- ✓ bei der Gewichtsabnahme
- ✓ bei Schlafproblemen
- ✓ im Sport
- ✓ und bei vielem mehr...

Denken wirkt!

Neugierig? Erfahren Sie mehr auf www.mental4you.ch und probieren Sie es aus. In Einzelcoachings oder Gruppenkursen – gibt's übrigens auch für Unternehmen und Vereine.

MENTAL TRAINING
BEZZOLA®

Mental- und Stresscoaching
Esther Bezzola · Weinbergstrasse 1 · 7000 Chur
Telefon 081 356 03 08

www.mental4you.ch

Bezzolas

Entspannungstipps für Sie →

Gönnen Sie sich zwischendurch eine Pause – Ihr Körper wird sich freuen.

Weg mit dem Stress

Diese Entspannungsübung geht schnell und ist sehr effektiv:

- Denken Sie an alle negativen Gefühle und an all das, was Sie belastet.
- Schütteln Sie nun jeden Teil Ihres Körpers kräftig durch und befreien Sie sich gleichzeitig von den Belastungen.
- Frisch und entspannt kehren Sie wieder in den Alltag zurück.

Blitzentspannung

**Eine hervorragende Atemübung,
um blitzschnell zu entspannen:**

- Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an.
- Halten Sie dann kurz die Luft an.
- Atmen Sie dann langsam aus und entspannen Sie Ihre Muskeln wieder.

Denken wirkt!

MENTAL

TRAINING
BEZZOLA®

Mental- und Stresscoaching

Esther Bezzola · Weinbergstrasse 1 · 7000 Chur
Telefon 081 356 03 08

www.mental4you.ch