

Schluss mit dem Grübeln!



*Den Umgang mit dem
Kopfkino lernen*



**Haben Ihre Gedanken Sie fest im Griff?
Neigen Sie zum Grübeln? Kreisen Ihre
Gedanken und finden kein Ende?**

Wer ewig über sich und die Welt nachdenkt,
schadet seiner Psyche. Grübeln raubt Menschen
den Schlaf, nimmt ihnen die gute Laune und
belastet.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie

- ▶ einen entspannten Umgang mit Ihren Gedanken herstellen können.
- ▶ Sie lernen, das Zepter wieder selbst in die Hand zu nehmen und
- ▶ werden Regisseur Ihres Kopfkinos.

Der Kurs (2 x 1,5 Zeitstunden) kostet 39 Euro pro Person. **Vier Freunde** sind sie und möchten diesen Kurs gerne gemeinsam besuchen? Prima, bitte sprechen Sie mich an, wann es für Sie losgehen kann.

Ich freue mich auf Sie,
Ihre

Anette Elsinger

gepr. Präventologin®
Rodgaustraße 10
63128 Dietzenbach
Telefon 0 60 74/4 72 66
Mobil 0163/3135323

www.a-elsinger-praeventologin.de
info@a-elsinger-praeventologin.de

