# Trainingsabende mit Kurzseminar

# Themen und Termine 2023

**Donnerstag, 16.3.2023, *19 Uhr bis 21.15 Uhr***
***Stopp – die Kunst, Nein zu sagen***
**Donnerstag, 1.6.2023, *19 Uhr bis 21.15 Uhr***
***Mentale Auszeiten im Alltag***
**Donnerstag, 17.8.2023, *19 Uhr bis 21.15 Uhr***
***Burnoutprävention – das innere Feuer brennen lassen***
**Donnerstag, 19.10.2023, *19 Uhr bis 21.15 Uhr***
***Selbstliebe-Strategien***

*Der Trainingsabend mit Kurzseminar ist eine ideale Plattform, die Techniken zu trainieren, Neues zu lernen und frische Power zu erhalten. Im Vordergrund steht das aktive Training, denn wir werden gemeinsam die Techniken erlernen/optimieren und so die eigene mentale Stärke festigen und ausbauen. Es hat auch Platz für allgemeine Fragen rund um's Thema und man wird zum Diskutieren ermuntert. Ein entspannter Mix aus Theorie und Praxis mit dem Ziel: Mit Training und Infos zum Erfolg!*

## *Inhalte der Trainingsabende 2023*

- Besprechung Abendthema gemäss Programm
- Arbeiten mit der Macht der Schaltworte-Karten
- Übungen Entspannungstechniken (PMR, AT, Mentaltraining etc.)
- Diskussionen und Lösungsansätze

***Aktive Kurzseminare mit Übungen, Diskussionen mit Lerneffekt***

| | |
|---|---|
| *Kursleiter:* | Daniel Krenn, optiMental, dipl. Mentaltrainer ILP und Coach |
| *Ort:* | Careum-Weiterbildung Aarau (**Wegbeschreibung Rückseite**) |
| *Kosten:* | Pro Abend Fr. 80.—(bar zahlbar am Kursabend oder via TWINT*), inkl. Willkommensgeschenk*: Notizbuch optiMental; im Anschluss auf Wunsch Fotoprotokoll via Email/Post vom Anlass |
| *Teilnehmende:* | Mind. 6 Personen, max. 12 Personen keine besonderen Vorkenntnisse notwendig, Termine unabhängig voneinander buchbar |
| *Anmeldung:* | Via Email oder über die Homepage: www.optimental.ch, Rubrik Trainingsabend per Formular online ausfüllen – Anmeldebestätigung folgt anschliessend |

optiMental Daniel Krenn
Daniel Krenn, dipl. Mentaltrainer ILP
Spätrain 16, 5037 Muhen (Praxis Aarau), Mobile: +41 79 270 57 48
Email: optimental@bluemail.ch, Internet: www.optimental.ch

# Wegbeschreibung vom Bahnhof zu Careum Weiterbildung in Aarau

careum Weiterbildung

**Wegbeschreibung/Situationsplan**
So gelangen Sie vom Aarauer Bahnhof zu
Careum Weiterbildung, Mühlemattstrasse 42, 5000 Aarau.

Benutzen Sie den zweiten Eingang. Sie sind im 3. Stock. Der Empfang befindet sich im 1. Stock.

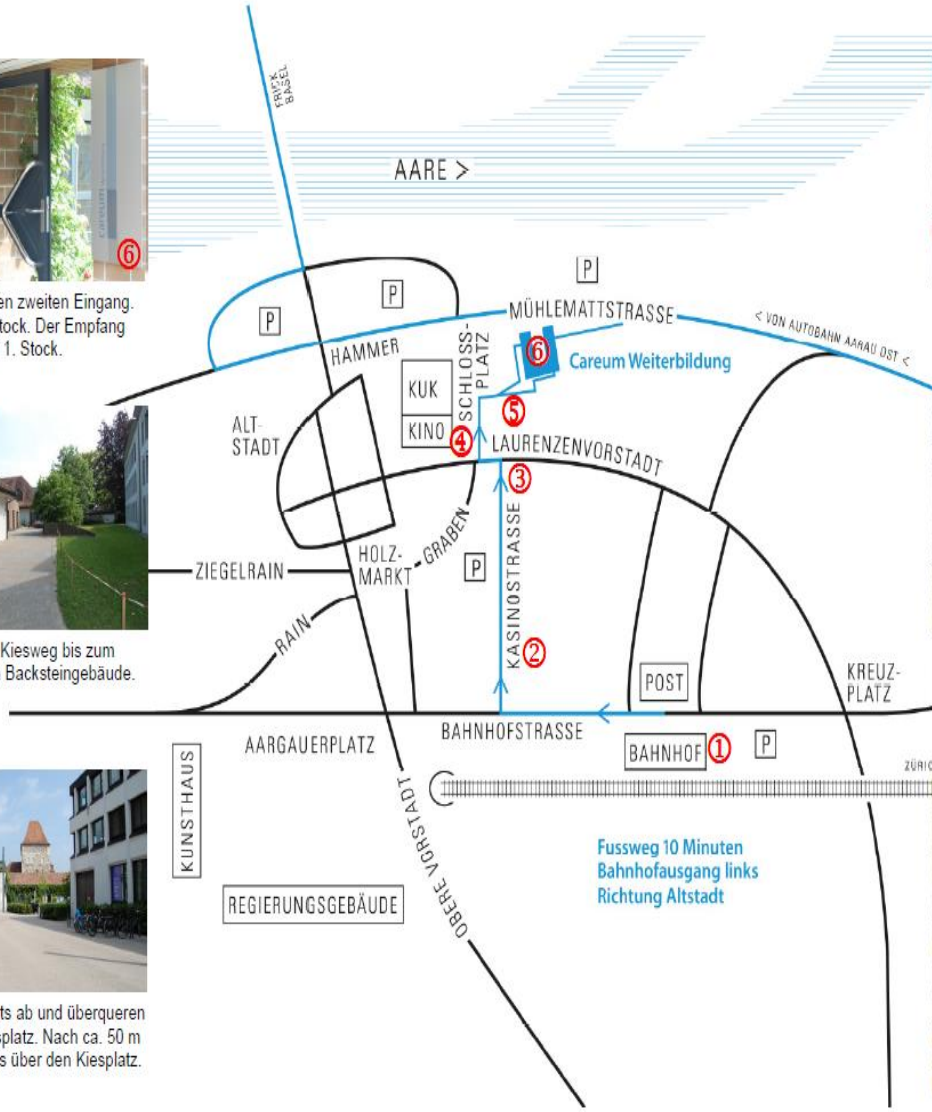
Benutzen Sie den Ausgang Richtung Bahnhofplatz.

Folgen Sie dem Kiesweg bis zum hinten liegenden Backsteingebäude.

Nach der Confiserie Brändli biegen Sie rechts ab und folgen der Kasinostrasse.

Biegen Sie rechts ab und überqueren Sie den Schlossplatz. Nach ca. 50 m gehen Sie rechts über den Kiesplatz.

Am Ende der Kasinostrasse überqueren Sie den Fussgängerstreifen und gehen nach links bis zur Valliant Bank.




optiMental Daniel Krenn
Daniel Krenn, dipl. Mentaltrainer ILP
Spätrain 16, 5037 Muhen (Praxis Aarau), Mobile: +41 79 270 57 48
Email: optimental@bluemail.ch, Internet: www.optimental.ch