



wenan_ionee

MentalTraining - WorkShops



wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





Alle sind eingeladen

- Workshop Mentaltraining für „Alle“ Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene ...
- Maßgeschneidert für Schülergruppen, Schulklassen, SchülerInnen ab 7 Jahre – 28 Jahre, StudentInnen und natürlich auch Erwachsene...
- Workshop, um die Selbstwahrnehmung zu stärken, Sinne wahrnehmen, deine Umwelt, Focus Grounding erden, verwurzeln, mal ohne Schuhe, Socken barfuß gehen,
- Wieder mal analoge Wege gehen: Sinne tasten, fühlen, sehen, erleben,
- Selbstbewusstsein stärken, Techniken zur Förderung des Selbstvertrauens und der Selbstwahrnehmung. Sich und andere wahrnehmen, Selbstwirksamkeit stärken
- Zielsetzung: Methoden zur effektiven Zielsetzung und -Verfolgung.
- Stressbewältigung: Strategien zur Reduzierung und Bewältigung von Stress.
- Konzentration und Fokus: Übungen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.
- Emotionale Intelligenz: Förderung des Verständnisses sowie Kontrolle von Emotionen.
- Motivationstechniken: Ansätze zur Steigerung der inneren Motivation.
- Kommunikationsfähigkeiten: Entwicklung effektiver Kommunikationsstrategien.
- Resilienz: Aufbau von Widerstandsfähigkeit gegenüber Rückschlägen und Herausforderungen.

Ziel vom Workshop, Intuition, Intension

- **Stressprävention**, Analoge Wege gehen,
- Weniger digital, wieder mehr analog fühlen und wahrnehmen,
- Mind-Setting, Focus, **eigene Ziele im Leben** sehen,
- Barfuß gehen, Sinne erleben, wahrnehmen, fühlen, spüren,
- Ausgleich für Körper und Seele, **Gefühle kanalisieren und reflektieren**,
- Mal im Wald meditieren und auf einer Wiese mit Blumen Texte schreiben,
- Leistungssteigerung durch spielerisches kreatives Schreiben,
- Stärkung des Immunsystems, Selbstwirksam sein, Selbstvertrauen stärken.

Inhalte:

- Waldbad, Meditation, Yoga, Pilates, Atemtechnik,
- Ziele, Träume, Mut machen, Selbstvertrauen stärken,
- Selbstwirksamkeit stärken, mal laut schreien und sein und auch mal ganz leise sein,
- Lass mal Gefühlen freien Lauf und alles geht raus,
- Spiele mal ohne Socken Schuhe, Feinmotorik, Sensorik der Füße, Gleichgewicht,
- Leben im Jetzt, gewahr im Sein, mal die Welt gemeinsam Texten und dabei barfuß gehen.

Viel leicht mal ein Eisbad nehmen und gemeinsam mit einem Pferd ein Stück weit gehen

wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





Kursdauer:

- 2 – 3 Stunden

Teilnehmer: 2 – 3 Trainees und auch im Einzeltraining

Kosten für das Training pauschal / Trainee: 90 Euro

Wofür verwenden wir euer Geld?

Für die Miete von Räumlichkeiten, Essen, Getränke, Verpflegung, Vorbereitungen und Nachbereitungen für den Workshop Focus Grounding, Outdoortrainer, Erstellung und Weiterentwicklung von Workshops für das mentale Training.

Wo: bei euch an der Schule, in der Klasse, im Turnsaal, draußen im Wald, auf der Wiese, bei dir zu Hause, am See ...

Wann: Bei jeder Witterung

Was ist bitte mitzunehmen:

Gemütliche Anzihsachen wie Jogginghose Turngewand, Yogamatte, Handtuch, Badetuch, Badesachen, warme Sachen zum Wechseln, Hoody - Tunika, Kopfbedeckung, Regenschutz, und was ihr sonst noch mitnehmen, mögt ... keine Socken und keine Schuhe ☺

Die Anmeldung und Einverständniserklärungen, Gesundheitshinweise bitte an w-i@wenan-ione.com

Bitte bei der Anmeldung folgende Kontaktdaten anführen:

Namen der Teilnehmenden und unterfertigte Einverständniserklärungen, Gesundheitshinweise, Rechnungsadresse der Schule, Ansprechperson der Schule,

Kontakt: Name, E-Mail, Telefonnummer.

Die Anmeldung zum Kurs ist verbindlich. 14 Werktage vor Kursbeginn ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Ab dem 13 Werktag vor Kursbeginn werden 50 % der Teilnahmegebühren einbehalten. Bei nicht erscheinen (ohne Stornierung) zum Workshop Seminar werden 100 % der Kurskosten einbehalten.

14 Werktage vor dem Kursbeginn wird der Kurs per Mail, welche bei Kursanmeldung angegeben wurde, bestätigt. Wird der Kurs abgesagt bzw. findet zu einem anderen Termin statt werden die Kurskosten in voller Höhe rückerstattet.

Bitte überweise fristgerecht den Workshop Beitrag an folgende Bankverbindung: Werner Sturm, **IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391**, **Zahlungsreferenz: Mentales Training**, und euer Name bzw. Name und Klasse der Schule.

wenan_ione

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ione.com
M: w-i@wenan-ione.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





Die Teilnehmer bestätigen bei Kursantritt gesund zu sein und keine körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen zu haben. Für SchülerInnen, Personen unter dem 18 Lebensjahr mündige und unmündige Minderjährige ist eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten bei Kursanmeldung zu übermitteln.

- Eine Einverständniserklärung für die Teilnahme beim Training und Workshop mentales Training der Erziehungsberechtigten der teilnehmenden minderjährigen Person ist vorab zu übermitteln.
- Eine Unbedenklichkeitsbescheinigung der Gesundheit (Gesundheitshinweise) der teilnehmenden Person ist Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop und Training.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für die Kursteilnehmer.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzrichtlinien von wenan_ionee

Ich freue mich auf den Workshop mit euch!

Euer Werner

wenionee, **wenionee**, wenionee

wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

