

# Positiv denken – mit Freude und Spaß reiten



**Präsenz-Seminar zum Thema:  
„Negative Gedanken loswerden  
– Einfach & effektiv positives  
Denken lernen“**

## **Mental- und wingwave®-Coach: Angelika Wirzberger**

Ist das Glas bei Dir halb voll oder halb leer? Viele denken, man wird als Optimist oder Pessimist geboren – doch das ist falsch und letztendlich Einstellungssache! Man kann seine Gedanken auf positiv trainieren. Und das sollte man auch, denn Gesundheit und Wohlbefinden beginnt im Kopf!

### *Die Gedanken sind frei – oder auch nicht? – Wir sind, was wir denken!*

In diesem Präsenz-Seminar lernst du effektive und wirkungsvolle Methoden, mit denen du deine Gedankenmuster kontrollieren und verändern kannst. Wir sind unseren Gedanken nicht mehr hilflos ausgeliefert, sondern können sie steuern.

Es gibt ein sehr informatives Skript, Übungsvorlagen sowie genügend Zeit zum Üben von einigen Methoden und für individuelle Fragen der Teilnehmer.

### **Seminar-Inhalte:**

- Was sind Gedanken überhaupt?
- Die Gedanken sind frei – oder auch nicht?
- Wir sind, was wir denken – Gedanken & Emotionen.
- Denkst du noch nach oder grübelst du schon?
- Strategien/Übungen um negative Gedanken zu stoppen – positives Denken lernen.
- Fragerunde der Teilnehmer

*„Alles beginnt mit einem Gedanken und einen Gedanken kann man ändern!“*

**Wann: Freitag den 28.04.2023**

von 17:00 Uhr – ca. 20:00 Uhr inkl. kleine Pause

**Wo:** Coaching-Zentrum Wirzberger,  
Osterfelder Str. 15 a, 46236 Bottrop

**Kosten:** 80,00 € inkl. MwSt., Skript, Snacks und Getränke

**Infos und Anmeldung unter:** [www.sportmentaltraining-reiten.de](http://www.sportmentaltraining-reiten.de)

Nach der verbindlichen Anmeldung wird dir per E-Mail die Seminar-Rechnung zugeschickt. Die Rechnung für die Seminar-Kosten ist vor Beginn des Seminars zu begleichen!

**Max. 8 Teilnehmer**