



GROW PLUS M<sup>®</sup>  
ACADEMY

**Fr. 25.-  
Gutschein  
Code S27A**

für Workshop\*, Code muss bei der  
Anmeldung angegeben werden.

Nicht kumulierbar,  
gültig bis 30.06.2023

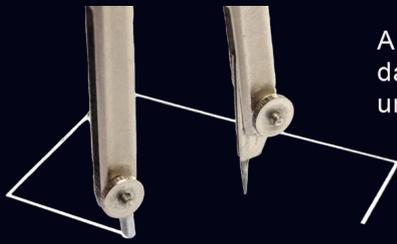


ERFOLGREICH UND GLÜCKLICH

# NUTZE DEIN VOLLES POTENZIAL

Ich zeige dir, wie du jede Herausforderung meisterst,  
wie du dein Potenzial erkennen und nutzen kannst  
und dein Ziel erreichst, egal wie hoch es gesteckt ist.

Du kannst die erlernten Techniken jederzeit und  
überall in deinem Alltag einsetzen und sofort nutzen.



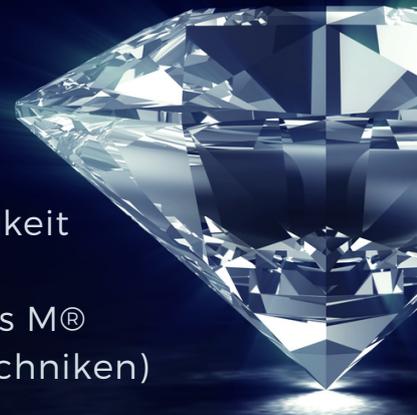
Alle sagten: „Das geht nicht!“  
da kam einer, der wusste das nicht  
und hat es einfach getan.



SCAN ME

## SEMINAR-INHALT

- Erlernen mentaler Techniken für die Anwendung im Alltag zur Erreichung deiner Ziele
- Alte Muster und Gewohnheiten hinter sich lassen
- Förderung deines gesundheitlichen Gleichgewichts
- Schnelle und wirksame Entspannungsmethoden
- Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Eigenes Potenzial erkennen
- Ziel definieren und Umsetzung planen mittels GROW plus M® (Ziel - Realität - Optionen - Weitere Schritte + mentale Techniken)
- Fokus und ins Handeln gehen (TUN)



## SEMINAR-ABLAUF

- Grundlagen / Gesetzmässigkeiten des Mentaltrainings
- Praktische Übungen
- IST-Situation heute
- Ziel-Definierung und Umsetzungsplanung mit der GROW plus M® Methode
- Werkzeuge verinnerlichen für den Einsatz im Alltag

## PREMIUM-PAKET

Das Premium-Paket beinhaltet:

- «Werkzeugkoffer» für dein Leben, mit dem du deine Ziele erreichen kannst
- Vorbereitungspaket (Selbststudium) Basiswissen
- ca. 5 1/2 Stunden Workshop (exkl. Pausen / kurze Mittagspause)
- Getränke / Pausenverpflegung während dem Workshop (inkl. Lunchpaket mit Sandwich / Salat)
- umfangreiche Kursunterlagen
- Zugang zu diversen Audiodateien für den Alltag im Wert von CHF 75.--
- 2x30 Minuten persönliches Telefoncoaching ca. 2 und 6 Wochen nach dem Kurstag im Wert von CHF 300.--

Kurskosten Premium-Paket inkl. obige Leistungen: **CHF 670.-- / Person.**

**Du bist die wichtigste Person in deinem Leben, denn ohne dich hat dein Leben keine Bedeutung. Sag JA zu dir und nutze dein Potenzial - JETZT!**

(\*) Platzzahl beschränkt (max. 20 Teilnehmende). Kursdurchführung ab 10 Personen.