

# DER EMPOWERMENT-WORKSHOP «KICK»

## FÜR MEHR ENERGIE, KLARHEIT UND NACHHALTIGEN ERFOLG

### DAS KONZEPT

In diesem modernen Empowerment-Workshop findest du Raum, um innezuhalten und zu reflektieren. Der Workshop unterstützt dich, innere Orientierung zu gewinnen und mental stärker zu werden.

Denn: STÄRKE KOMMT VON INNEN

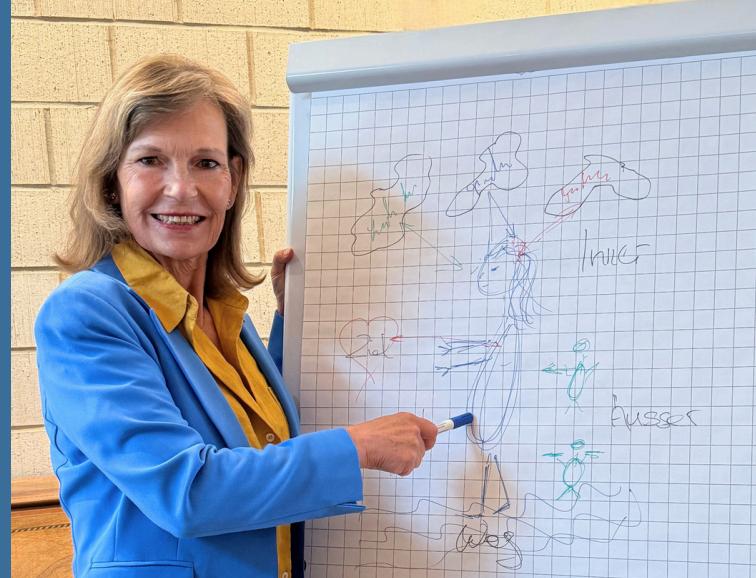
Anhand der Reflexionsimpulse lernst du wahrzunehmen, was dich blockiert und was dich weiterbringt.

Denn: KLARHEIT SCHÄRFT DEN FOKUS

Das Mental-Energy Training ist eine Kombination von Mentaltraining und Energiearbeit. Diese bringen dich in deine innere Balance. Denn: BALANCE IST DAS NEUE ERFOLGSREZEPT

### DIE WORKSHOIPLEITERIN

Aus meinen Erfahrungen während meiner Zeit als Unternehmensberaterin, Unternehmerin, Therapeutin und Turnierreiterin weiss ich, dass ein wirkungsvolles Energiemanagement zu mehr Klarheit, Fokus und mentaler Stärke führt. Im Workshop verbinde ich die fernöstliche Lehre der Lebensenergie mit den Erkenntnissen der Hirnforschung und dem Mental-training.



### EIN KONZEPT – ZWEI WORKSHOPS

Gönne dir zwei intensive Tage in der Schweiz. Ein Workshop, der deine Energie stärkt und deine mentale Kraft nachhaltig aufbaut.

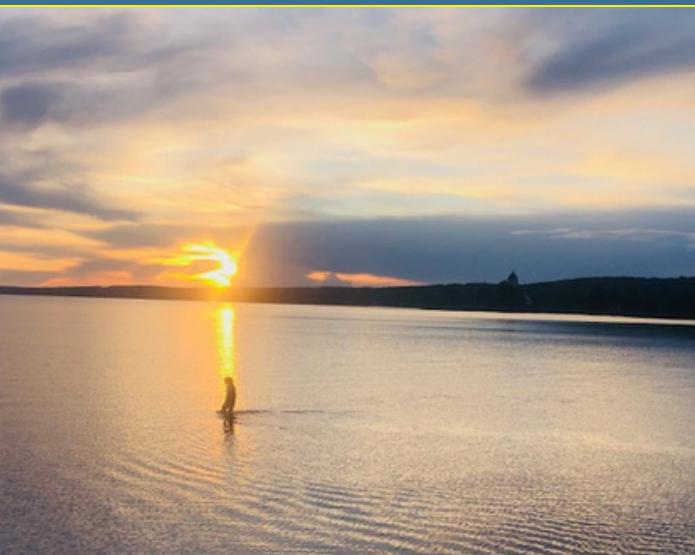
Erlebe einen viertägigen Workshop in Schweden, der dir bewusst mehr Zeit für Erholung schenkt und deine mentale sowie körperliche Energie nachhaltig stärkt.

Beide Workshops leisten einen wirksamen Beitrag zur Stress- und Burnout-Prävention.

Die Workshop-Termine 2026 findest du auf der Rückseite oder unter [www.mental-energy.me](http://www.mental-energy.me)

# DER EMPOWERMENT-WORKSHOP «KICK»

## FÜR MEHR ENERGIE, KLARHEIT UND NACHHALTIGEN ERFOLG



Ein Workshop für alle, welche hohen Anforderungen ausgesetzt sind und sich nach mehr Energie, Klarheit und Balance sehnen. Du willst in beruflicher oder sportlicher Hinsicht weiterkommen.

**In Kleingruppen (max. 8 Teilnehmerinnen)**  
mit Übungen aus Körpertherapie, Stressbewältigung und Mentaltraining

**Kursleitung: Mia Estermann**

Dipl. ZEN Shiatsu-Therapeutin ESI  
Zert. Sport Mental-Coach/Trainerin SAK

### 4 Tages-Workshop «KICK» in Schweden

Freitag 17. Juli / 18.00 Uhr – Dienstag 21. Juli / 17.00 Uhr

Baazgården - [www.baazgardn-schweden.com](http://www.baazgardn-schweden.com)

4 Übernachtungen & Halbpension

Optional Aufenthaltsverlängerung

Kosten CHF 950.-

Infos und Anmeldung bis 04.05.26

✉ mia.estermann@me.com

🌐 [www.mental-energy.me](http://www.mental-energy.me)



### 2 Tages-Workshop «KICK» in der Schweiz

Freitag 30. Okt/ 19:00 Uhr – Sonntag, 01. Nov / 17:00 Uhr

Seminarhotel Chlotisberg - [www.chlotisberg.ch](http://www.chlotisberg.ch)

2 Übernachtungen inkl. Vollpension

Kosten ab CHF 880.- je nach Zimmerkategorie

Infos und Anmeldung bis 31.08.26

✉ mia.estermann@me.com

🌐 [www.mental-energy.me](http://www.mental-energy.me)



MENTAL-ENERGY TRAINING