

MEHR ENERGIE UND LEICHTIGKEIT

Das im Kurs aufgezeigte Trainingsprogramm wurde in Schweden entwickelt, basierend auf dem Yin-Yang Konzept (TCM) und richtet sich an Personen im Beruf oder Sport mit hoher Belastung.

Dieses Training ist eine Reise zu sich selber und lehrt blockierte Energien im Energiesystem zu lösen und Energiequellen zu nutzen um mit Freude und Leichtigkeit den Weg des Erfolgs zu gehen.

- o Sie erkennen den schleichenden Energieraub vermeiden
- o Sie lernen schnell und einfach neue Energie tanken
- o Sie trainierst die innere Stärke und den Fokus bewahren

Das Training ist auch eine Burnout-Prävention.

Der Kurs lädt ein körperlich und mental in Balance zu kommen. Stress abbauende Übungen welche gleichzeitig aktivieren und harmonisieren bringen Klarheit und Fokus. Körperübungen fördern die mentale Stärke. Praktische Alltagstipps zeigen den Weg für mehr Leichtigkeit.

Kursleitung: Mia Estermann, dipl. Shiatsu-Therapeutin ESI, zert. Sport Mental Coach und Trainerin SAK

! Lese auch die Referenzen auf der Webseite www.mental-energy.me

Termine 2026:

Workshop in Schweden:

www.baazgardn-schweden.com (Mittelschweden)

17.–21. Juli Kurs, Aufenthalt bis 24. Juli 2026 möglich

CHF 950.- inkl. Unterkunft mit Frühstück

Intensivtraining in der Schweiz:

www.chlotisberg.ch (Zentralschweiz)

2. – 4. Oktober 2026

Ab CHF 990.- je nach Zimmerbelegung und -kategorie inkl. Vollpension

Weitere Informationen lasse ich Ihnen auf Wunsch gerne zukommen.