

# HÖHEN ANGST KURSE



ak.



**ARMIN KISER**  
Mentaltraining

Mountbee GmbH  
Tribtschenstrasse 14  
6005 Luzern

T +41 (0) 41 619 03 90  
M +41 (0) 79 658 19 10

karmin@bluemail.ch  
arminkiser.ch



## PROGRAMM

### KLEINGRUPPENSEMINAR

Das Kursziel ist die eigene Angst besser kennenzulernen, zu kontrollieren und mit Selbstvertrauen und positiven Erlebnissen den Seminartag zu meistern.

Am Vormittag werden Theorie und Informationen vermittelt und am Nachmittag werden mentale Techniken im Seilpark Stöckalp angewendet.

In Zukunft werden Sie ihre Angst besser verstehen und mit ihr umgehen können.

#### Teilnehmer:

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich ihrer Angst stellen wollen um eine Verbesserung ihrer Lebensqualität für die Zukunft zu erreichen

#### Kursdauer:

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

#### Kurskosten:

CHF 149.00 pro Person  
inkl. Seilparkeintritt

#### Anmeldung:

Bis 10 Tage vor Durchführung

Machen Sie den ersten Schritt und melden sie sich noch heute an!