

INNERES AUFBAUPROGRAMM

PROGRAMM1: HOLE DIR DIE WICHTIGE KRAFT DIE DU BRAUCHST!

PROGRAMM2: HOLE DIR MUT AUF DEINEM WEG!

PROGRAMM3: HOLE DIR DEIN NEUES BEWUSSTSEIN!

Der aktuell zusammengefasste Programminhalt inkludiert zur Gänze die Krebserfahrung von Frau Sabine Jansa ab der Diagnose 2018, die nachfolgenden Jahre an Genesung, ihre Ausbildungen im Mentaltraining sowie ihre langjährige Erfahrung als Seminarleiterin und Diplomierte Eventmanagerin. Aus all diesen, ihren Erfahrungen gestaltet Frau Sabine Jansa die Mentaltrainingsprogramme und die Vorträge.

Die MENTALTRAININGS-PROGRAMME haben aufbauenden Charakter, können aber dennoch frei wählbar und damit unabhängig voneinander ab 1 Person gebucht werden. Dauer pro Mentaltraining: 2 Stunden inklusive Pause.

VORTRÄGE finden statt ab 3 Personen. Dauer eines Vortrages: 1 Stunde und nach Vereinbarung auch außerhalb der Seminaradresse möglich.

Ein Einstieg in jedes Programm ist laufend möglich!

ANGEBOT: Wenn sich zu einem Mentaltrainingsprogramm eine Gruppe ab 3 Personen, z.B. eine Familie oder einander unterstützende Freunde anmelden, erhält **eine Person** dieser (gerne auch geschlossenen) *ab 3-Personen-Gruppen-Anmeldung* das erste **Mentaltrainings-Programm kostenfrei**.

**PROGRAMM 1:
HOLE DIR DIE WICHTIGE KRAFT DIE DU
BRAUCHST!**

Ich helfe Frauen sowie Männern und Eltern, die sich sehnlichst wünschen, ein positives Gefühl zu erleben, aber wegen des Schmerzes, der Überlastung und der Angst einen großen seelischen Schmerz verspüren. Diesen Menschen helfe ich mit Herz und Verstand, auch um Gefühle und Worte wieder in Harmonie zu bringen. Es sind immer deine Gedanken die deine Energie lenken. Damit du für eine erfolgreiche medizinische Versorgung gut unterstützt bist, informiere ich dich weiter auf deinem Weg. Mit viel eigener Erfahrung und aus 100 Methoden des Mentaltrainings erfährst bzw. erlernst du Schritt für Schritt deine wichtige Kraft auf dem Weg zur Gesundheit zu entwickeln und vor allem spürst du, wie du in deiner Kraft bleibst, damit du endlich wieder auch neuen Mut schöpfen kannst. **Greif zu und hole dir diese Chance!**

PROGRAMM 1 Einstieg laufend möglich

PROGRAMM 2:

HOLE DIR MUT AUF DEINEM WEG!

Warum ist es so wichtig mutig zu sein? Du kannst Mut lernen, ähnlich eines Kindes, als bewusste Handlung, um der Angst entgegen zu steuern, um der Angst den Wind aus den Segeln zu nehmen. Wenn du mutig bist, findest du zu deiner inneren Stärke. Gepaart mit körperlicher Bewegung, führt Mut zu Widerstandsfähigkeit. Und genau um die geht es. Es geht um deine Widerstandsfähigkeit, auch körperliche Resilienz genannt. Und wer sich was traut, der schafft was. Werde mutig und spüre wie dein Selbstvertrauen in dir wächst. Ich begleite dich dabei mit vielen hilfreichen Anregungen und unterstütze dich mit meiner eigenen Erfahrung am Weg zur Gesundheit. So kannst du meine Informationen ganz persönlich für dich selbst anwenden. **Du schaffst das!**

PROGRAMM 2 Einstieg laufend möglich

PROGRAMM 3:

HOLE DIR DEIN NEUES BEWUSSTSEIN!

Um die Zusammenhänge deiner Krebserkrankung besser verstehen zu können, zeige ich dir einen Weg, auf dem du dich als ganzheitlicher Mensch wahrnimmst aber auch die täglich administrativen und praktischen Aufgaben in der Zeit auf deinem ganz persönlichen Weg - dir dienlich - meisterst. Mit deinem neuen Bewusstsein unterstützt du die medizinischen Versorgungen deiner Ärzte und damit deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. Auf deinem Weg zur Gesundheit werden innerer Frieden, Vertrauen und Zuversicht zu deinem neuen Lebensgefühl. Ich lade dich herzlich ein, diesen Weg der Lebensfreude mit mir zu gehen und dich von seelischen Schmerzen wie Angst und Schuld oder Zorn zu befreien! **Nimm dein Leben fortan selbst in die Hand! Komm mit mir und ich zeige dir, wie ich es gemacht habe.**

PROGRAMM 3 Einstieg laufend möglich

SCHAU AUF DICH!

Mit meiner Erfahrung unterstütze ich dich auch bei administrativen Aufgaben und institutionellen Vernetzungen.

ANMELDUNG zu den Seminarprogrammen ab 1 Pers. und zu den

Vorträgen ab 3 Pers. unter folgenden Telefonnummern oder aber via E-Mail an sabine.jansa@abee.at:

+43 (0)2783-41239 oder +43 (0)664-9297718