

Januar 2017

REOSCH  
Genfergasse 1  
3011 Bern 031 311 66 81 (jakwidm@reosch.ch)

## Kurs Mentaltraining

Lernen heisst, das eigene Verhalten zu ändern, egal, ob es sich dabei um eine neue Sprache, eine Sportart, meinen Umgang mit der Gesundheit oder um meinen Zugang zum sozialen Umfeld handelt.

Das kann nur gelingen, wenn ich Vergangenes los lassen kann und mich voll und ganz dem Augenblick zuwende. Dieses Bewusstsein anzustreben, das ist Ziel des Kurses.

Voraussetzungen: Offen sein für die Möglichkeit, dass eigentlich alles ganz anders sein könnte, dass wir uns daran gewöhnen, vom Potential auszugehen und nicht vom Defizit.

Arbeitsweise: Kleine theoretische Teile wechseln sich ab mit Übungen in Mentaltraining (loslassen, Konzentration, Visualisierung, Bewusstsein). Dabei wird immer wieder auf pädagogische Fragestellungen eingegangen. Der ressourcenorientierte Ansatz der Schule ist Teil der Thematik.

Kursleitung: Franziska Gasser, Lehrerin an der REOSCH  
(078 617 26 71)  
Jakob Widmer (076 220 74 32)

Kosten: Fr. 120.- (Bitte am ersten Kursabend mitbringen)

Zeit: Dienstag, 10. Jan., Dienstag, 17. Jan., Dienstag, 24. Jan. und  
Dienstag, 31. Jan 2017 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: REOSCH, Genfergasse 1, 3011 Bern im 1. Stock

Mitbringen: bequeme Kleidung, evt. Decke

---

**Anmeldung** (bis 15. Dezember):

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Adresse/Mail \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_ Anz. Personen \_\_\_\_\_

(Wenn Sie **keine** Rückmeldung erhalten, sind Sie im Kurs aufgenommen.)