

## Details zum Seminar

- 13. & 14. Februar 2021  
**in Fürstenwalde,**  
*Atelier für Mentaltraining und  
Hypnose*
- 27. & 28. März 2021  
**in Berlin, Alt Biesdorf**

### Weitere Termine auf Anfrage

#### Anmeldeschluss:

31. Januar bzw. 10. März 2021

- 200 € Einzelanmeldung
- 300,-€ für 2 Anmeldungen
- Weitere Rabatte auf Anfrage
- **Anmeldung: Tel. 0163-30 16 100**

☺ [tiefenentspannung@online.de](mailto:tiefenentspannung@online.de)

✓ Ein Hygiene-Konzept liegt vor.

## zur Person



dyn-a-mind  
Mentaltrainer- & Coach  
  
Hypnose Master  
  
Orthopädietechniker  
Meister

## weitere Angebote

### Tiefenentspannung

#### In Fürstenwalde

Jeden *Donnerstag* 19:30 – 20:30

Jeden *Freitag* 16:30 – 17:30

### Außerdem

- ☺ **Supervision & Coaching**
- ☺ **Hypnose**
- ☺ **Rauchentwöhnung**
- ☺ **Begleitung**
- ☺ **Isono Mentaltrainingssystem**
- ☺ **Wavemouse**

Torsten Harwardt  
dyn-a-mind

Mentaltraining

**Die Qualität Deiner  
Gedanken bestimmt die  
Qualität deines Lebens**



**Träume Dein Leben nicht nur,  
gestalte es!**

[www.Torsten-Harwardt.de](http://www.Torsten-Harwardt.de)

## Inhalt & Nutzen

### Grundlagen der Gehirnforschung

- Wie Du denkst und was daraufhin passiert
- Das Ursache-Wirkungs-Prinzip
- Innere Stimme einschätzen, abschalten und positiv nutzen

### Gesunder Schlaf ist erlernbar

- Schlafprobleme adieu

### Beziehungsmanagement

- Was passiert zwischen zwei Menschen?
- Stress schwächt unser Immunsystem
- Stress und Ärger vermeiden oder reduzieren



**„DU WIRST MORGEN SEIN,  
WAS DU HEUTE DENKST.“**

**–Gautama Buddha –**

Kein Singen, kein Tanzen, keine  
Vorstellungsrunde und niemand muss auf eine  
Bühne.

## Inhalt & Nutzen

### Deine persönlichen Probleme

- Probleme und Blockaden auf der ursächlichen Ebene lösen
- Spezielle Selbsthypnosetechnik lernen und innerhalb von Sekunden entspannen

### Gesundheit

- Deine Burn-out Immunisierung
- Mentale Gesundheitsprophylaxe
- Aktivierung von Selbstheilungskräften

### Der Blick in die Zukunft

- Welche Ziele sind gut für Dich?
- Ziele im Unterbewusstsein abspeichern