

Vereinbaren Sie einen Termin mit mir!

Vorteile des mentalen Trainings

- Geistige Fähigkeiten werden trainiert und weiterentwickelt
- Das Leben kann in positive Bahnen gelenkt werden
- Neue, gesünderer Gewohnheiten lassen sich leichter umsetzen
- Das Schicksal lässt sich besser in die eigene Hand nehmen, man ist nicht mehr Spielball des Umfelds
- Geistige Fähigkeiten lassen sich gezielt nutzen und somit lassen sich Probleme lösen und Wünsche verwirklichen
- Die soziale und emotionale Kompetenz und die kognitiven Fähigkeiten werden gefördert
- Die Belastbarkeit, das Selbstvertrauen, die mentale Stärke und das Wohlbefinden werden gefördert

Die klassischen Anwendungsbereiche des mentalen Trainings sind:

- Im Sportbereich: zur Leistungssteigerung
- Suchtentwöhnung, besonders bei Rauchern
- Gewichtsreduktion
- Schlafprobleme
- Psychosomatische Erkrankungen
- Erreichen von Zielen
- Lösen von Blockaden

Kosten

Erstberatung € 130,--
Jede weitere Stunde € 72,--

Ganzheitliche Gesundheits- und Vitalstoffberaterin
Stressmanagement- und Mentaltrainerin
Vorträge und Einzelberatungen



Heike Schories
Neuhofener Straße 102
67165 Waldsee

Mobil: 0176/23530637

Heike
Schories
Ganzheitliche
Gesundheitsberatung

Mit mentaler Kraft
Krankheiten überwinden

Ganzheitliche Gesundheitsberatung
Heike Schories

www.hs-gesundheitsberatung.de
info@hs-gesundheitsberatung.de

Über mich



Ich bin Heike Schories
Geboren bin ich 1966 in Alzey

Meine Ausbildungen im Gesundheitsbereich:

- Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
- Trainerin für Stressmanagement
- Vitalstoffberaterin
- Stressmanagement- und Mentaltrainerin

Was mich auszeichnet

- Ich kann gut zuhören
- Ich bin offen für Ihre Geschichten und Schicksale
- Ich kann mich gut in Menschen hineinversetzen
- Ich gebe gerne meine Erfahrungen einer überstandenen Krebserkrankung weiter
- Durch meine guten Ausbildungen verfüge ich über ein breites Wissen zu vielen Gesundheitsthemen
- Lösungsorientiertheit, denn mit meiner Hilfe kommen Sie Ihren persönlichen Lösungen näher. Sie nehmen aus jeder Beratung etwas mit, dass Sie schnell und einfach umsetzen können

Mit mentaler Stärke lassen sich gesundheitliche Krisen bewältigen

*„Wenn du ein glückliches Leben haben möchtest, dann knüpfe es an ein Ziel, nicht an Menschen und Dinge“
(Albert Einstein)*

Im mentalen Training arbeite ich mit meinen Klienten im deren unbewusstem Bereich. Immerhin macht dieser Bereich 95 – 98 % der Persönlichkeit aus, ein Schatz, den die meisten Menschen nicht kennen und auch deshalb nicht heben können.

Das mentale Training ist eine Arbeit mit der Vorstellungskraft des Menschen und findet oftmals in Trance oder Hypnose statt, aber keine Angst, Sie als mein Klient sind immer auf der sicheren Seite und haben jederzeit die Möglichkeit aus der jeweiligen Situation auszusteigen.

Mentaltraining ist Hilfe zur Selbsthilfe

- Blockaden, auch solche, die mit einer Erkrankung im Zusammenhang stehen, werden unter professioneller Anleitung gelöst
- Das Denken wird in konstruktive Bahnen gelenkt, das ewige Gedankenkarusell kann so durchbrochen werden
- Ziele werden leichter erreicht und es wird besser erkannt, was diesen Zielen bisher im Weg gestanden war

Mentales Training bei Stress

Ein Beispiel:

- Der Klient visualisiert, mit meiner Unterstützung, das Ziel an stressfrei zu sein
- Ich führe den Klienten in die Trance und an einen Ort, an dem er entspannen, Kraft tanken und Fragen stellen kann
- Der Klient bekommt die Möglichkeit Kontakt mit Anteilen seiner Persönlichkeit aufzunehmen um nach Lösungen seiner Probleme zu fragen
- So lassen sich Lösungen leichter finden, denn sie kommen nicht aus unserem Kopf heraus.



Nutzen Sie diese fantastische Möglichkeit, um Ihr Leben positiv zu gestalten, Ihr Selbstbewusstsein zu steigern, auf Dauer gesund zu werden und zu bleiben und zu mehr Wohlbefinden und mentaler Stärke zu gelangen.