



# Keep cool bei Leistungsdruck und Prüfungsstress



Matura, Lehrabschlussprüfung, Führerscheinprüfung, Bewerbungsgespräch, Aufnahmeprüfung, ... Alles, was Du bisher gelernt hast gipfelt in diesem Termin. Und – jede(r) möchte natürlich in dieser Situation glänzen, die Prüfung tiptop ablegen, die Schulzeit gut abschließen, einen guten Eindruck machen - geht es dabei doch nicht selten auch um den Startschuss in eine neue Lebensphase!!

Gerade da tauchen oft Leistungsdruck, Prüfungsangst, mangelndes Selbstwertgefühl und

Selbstzweifel sehr intensiv auf. Man zweifelt an sich selbst, ob man auch wirklich alles gut kann, ob man sich jemals all das merken kann UND dann an dem betreffenden Tag auch wirklich abrufbar zur Verfügung hat, also seine gute Leistung zeigen kann. Das alles macht ungeheuren inneren Druck!!!

In diesem Seminar zeige ich Dir, wie Du inneren Druck, Zweifel, Ängste und Nervosität abbauen kannst. Dadurch bekommst Du wieder Zugang zu Deinem Potential und kannst das zeigen, was Du „drauf“ hast!

Und genau diese Fähigkeit hilft Dir auch nach der Prüfung in Deinem neuen Lebensabschnitt, sei es im Beruf oder in einem weiteren Studium!!

Ich arbeite in diesem Seminar mit Übungen aus Kinesiologie-Emotionaler Stressabbau und Jin Shin Jyutsu, aber auch mit Körperübungen, Übungen für die Sinne, Ernährungstipps, uvm.. Wir lösen Deine inneren Blockaden wie Ängste, Zweifel, usw. auf und wandeln sie um in Selbstvertrauen, Kraft und Mut, Deine Talente und Potenziale zu leben.



Kristal Clear Heart - Claudia Holl

---

Wenn Du möchtest, dann werde ich für jede(n) TeilnehmerIn auch eine Essenz u/o eine Teemischung kinesiologisch austesten, die von der Apotheke hergestellt und mitgegeben wird (gegen Gebühr).

Ich freue mich  
auf Dein Kommen!



Dauer:

10.00 – 17.00 Uhr, 1,5 Stunden Mittagspause

Je nach Wünschen/Bedürfnissen der Teilnehmer kann sich das Programm leicht verändern.  
Bitte um Verständnis! Ich möchte einfach, dass es zum Wohle aller Beteiligten ist!!