

LEHRGANG

# ACHTSAMKEIT & LEBENSENERGIE

Lebenserfolg beginnt von innen!

Erleben Sie in **8 Modulen** welche Kraft in jedem von uns steckt. Unsere Gedanken und Gefühle haben die Kraft, unser ganzes Leben zu gestalten. Lebenserfolg beginnt von innen!

**Modul 1: Kraftquelle Atmung** – Die Atmung gibt wertvolle Aufschlüsse über den Gesundheits- und Gemütszustand!

**Modul 2: Kraftquelle Körper** – Durch diese Konzentrationsübung lernen Sie einerseits Ihren Körper genauer kennen und beschäftigen sich gezielt mit ihm. Andererseits verlangsamen Sie dadurch Ihre Gedanken und schärfen damit Ihre Achtsamkeit.

**Modul 3: Kraftquelle Gedanken** – lernen Sie mentale Notizen einzusetzen, um in der Gegenwart zu verharren und erfahren Sie zudem, mit welchen Techniken Sie zum Positivdenker werden.

**Modul 4: Kraftquelle Gefühle/Emotionen** – wir spüren Gefühle nach, wir benennen Gefühle, wir legen Gefühle einfühlsam beiseite und wir streben nach emotionaler Ausgeglichenheit!

**Modul 5: die unermessliche Kraft der noblen Tugenden** – wir lernen das Resonanzprinzip genauer kennen und bevor wir versuchen, andere Menschen zu ändern, gehen wir diesen Weg zunächst selbst

**Modul 6: Kraftquelle Ernährung** – „du bist, was du isst“, lautet ein weiser Spruch! Durch die Aufnahme hochwertiger Lebensmittel und dem bewussten Essen und Genießen bekommt die Nahrungsaufnahme einen angemessenen Stellenwert.

**Modul 7: Kraftquelle Natur** – die Natur gibt uns alles, was wir zum Auftanken benötigen. Lassen Sie uns gemeinsam die Natur meditativ erleben!

**Modul 8: Kraftquelle Erfolg** – definieren Sie Ihr Verständnis von Erfolg neu, befreien Sie sich von äußeren Zwängen und lassen Sie los, denn wer loslässt, hat zwei Hände frei!

Die Module finden wöchentlich abends statt und umfassen 3 Stunden. Sie werden in Präsenz in unserem Meditationsraum bzw. im Seminarraum in Marchtrenk durchgeführt. Bei Bedarf gibt es auch die Möglichkeit online daran teilzunehmen.

Bitte geben Sie diesen Wunsch bei Ihrer Anmeldung bekannt. Detailfragen zu den Programmen, sowie Ihre Anmeldung richten Sie bitte an [melanie@shop-marketing.at](mailto:melanie@shop-marketing.at).

Ebenso steht Ihnen der Lehrgangleiter Erwin Oppermann unter 0664 13 23 777 gerne zur Verfügung.

*Nehmen Sie ein hohes Maß an Veränderungsbereitschaft, Zeit und Konsequenz mit.*

*Falls Sie den Lehrgang als Personal Training individuell buchen wollen, so ist auch dies möglich. Bitten geben Sie diesen Wunsch bei Ihrer Buchung bekannt!*



Mag. Erwin Oppermann  
Shop Marketing  
Unternehmensberatung

A-4614 Marchtrenk, Raiffeisenstr. 25  
Tel +43(0)7243 - 53542-0  
Fax +43(0)7243 - 53542-4  
[office@shop-marketing.at](mailto:office@shop-marketing.at)

A-4050 Traun, Griningerstr. 15  
Tel +43(0)7229 - 66500  
Fax +43(0)7229 - 66499  
[office@shop-marketing.at](mailto:office@shop-marketing.at)

[www.shop-marketing.at](http://www.shop-marketing.at)

Ihr Trainer und  
Begleiter:



MAG. ERWIN OPPERMANN

Mobil: 0664 / 13 23 777

- Unternehmensberater und Erfolgstrainer
- Buchautor „Emotionale Verkaufszintelligenz“
- Lektor an der Donau Uni Krems für Neuromarketing
- Mimikresonanz® Trainer