

## Workshop

# Mentale Stärke bei rheumatischen Erkrankungen

Wenn wir tagtäglich mit einer chronischen Krankheit leben müssen, einer Erkrankung, die einen das ganze Leben begleiten wird, fällt es nicht immer leicht einen positiven Zugang zu finden. Es gibt immer mehr Forschungen, die beweisen, dass eine positive Einstellung wichtig für die Gesundheit ist.

Wir selbst entscheiden, ob wir positiv oder negativ denken möchten. Nur mit Training lernt unser Gehirn, Neues als Herausforderung anzusehen und das Vertraute zu hinterfragen. Jederzeit können wir unser Denken ändern, wenn wir wollen!

**Mittwoch, den 24.11.2021**

**Beginn: 17.00 Uhr (2,5 Stunden)**

**Kosten: EUR 49,00 inkl. Skript**

***Nur gegen Voranmeldung***

**Mentales Kopfstudio Baumgartner**

**Unterer Mühlweg 8**

**9201 Görtzschach/Krumpendorf**

**Info/Anmeldung erforderlich:**

Eva-Maria Baumgartner

*Dipl. Mentaltrainerin*

M: [office@mental-baumgartner.at](mailto:office@mental-baumgartner.at)

M: +43 (0)676-9192755

[www.mental-baumgartner.at](http://www.mental-baumgartner.at)

