



# ANDREA MAYER

## MENTALTRAINING



WERDEN SIE VON DER  
SPIELFIGUR ZUM REGISSEUR!

### Mentaltraining

- eine Methode zur bewussten Gestaltung des Lebens.
- mehr als positives Denken.
- ein geistiger Entwicklungsweg.
- eine Geisteshaltung, die ständig trainiert gehört.
- wirkt holistisch, d.h. auf allen Ebenen des Seins.

# LEISTUNGEN

**Denken ist bewegen geistiger Energie. Die Summe meiner Gedanken schafft meine Lebensumstände.**

**Wir können trainieren** wie man zu den erwünschten Gedanken kommt. Wie man lernt, **mit Ängsten, Ärger, Aggression umzugehen, mit Kritik, Erwartungen, Stress, Schuldgefühlen.** Wie man Gewohnheiten ändern kann. Wie man mit Hilfe der Gedanken Ziele erreicht.



## Ich biete

- Einzelberatungen
- Seminare
- Vorträge
- Systemische Aufstellungen von beruflichen Situationen, Projekten, Entscheidungsoptionen, Visionen und Zielen uvm.
- Trainings auch in englischer Sprache

**| STÄRKEN SIE IHR BEWUSSTSEIN DER SELBSTWIRKSAMKEIT. ÜBERLASSEN SIE NICHTS MEHR DEM ZUFALL.**

## **| MAG. (FH) ANDREA MAYER**

Tel.: +43 676/380 87 04

andrea.mayer@am-consult.at

office@am-consult.at

[www.am-consult.at](http://www.am-consult.at)

**Wien**

Dürergasse 19  
1060 Wien

**Niederösterreich**

Weinberggasse 578  
2534 Alland