

Workshop - Crashkurs in Life Education

Wie bringe ich mich in den Zustand, in welchem ich klar denken und somit agieren / wählen kann anstatt zu reagieren?

Weshalb macht es Sinn, sich seiner Worte, Körperhaltung und Gedanken bewusst zu werden?

Warum ist es wichtig, die Sinne auf die Präsenz zu richten?

Kompaktes Wissen aus Physiologie, Sportmentaltraining und aus dem Leben in Theorie und Praxis.

Datum | Zeit Mittwoch 25.11.2026 | 18:00 - 20:00 Uhr

Ort Café Kornsilö, 8008 Zürich

Anmeldung clear@martinamelcher.ch

Kosten CHF 66.- | Studies, Renter:innen CHF 33.-

Info

www.martinamelcher.ch/agenda

