

# *Gedankenreise*

*2 Tage Mindset für Erwachsene*

*Lerne deine Gedanken  
bewusst zu steuern*

*Entdecke deine  
negativen Glaubenssätze  
& Gedanken und lerne  
sie zu korrigieren*

*Erfahre welche Auswirkungen  
dein künftiges positives Mindset  
auf deine Emotionen und deinen Körper  
und somit auch auf deine Gesundheit hat*



*michaelapoch*   
Seminare & Coaching

# Deine Seminarinhalte

Im zweitägigen Mindsettraining lernst du deine **inneren Antreiber** und **deine Glaubenssätze** kennen. Du erfährst den Zusammenhang zwischen deinem **(Unter-)Bewusstsein** und deinen **Gedanken**. **Unbewusste Vorurteile** werden dir bewusster und du verstehst die Rolle deiner **inneren Anteile** besser. All das trägt zur **Steigerung deines Selbstwertes** bei und hat unmittelbare Auswirkungen auf deine Emotionen und deinen Körper und somit auch auf deine Gesundheit.

max 10  
Teilnehmer

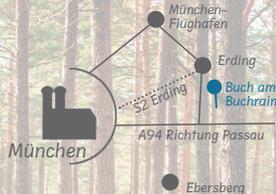
## Dein Seminarort

Am Waldrand in Buch am Buchrain – nur ca. 30 Minuten von München entfernt – direkt an der A94.

Genieße den Tag im hellen und freundlichen Seminarraum mit Waldblick.

Neben den Kaffeepausen mit kleinen Snacks ist auch das Mittagessen inklusive.

Eine Hotel-Empfehlung mit Preisen bekommst Du mit Deiner Anmeldebestätigung.



425 Euro  
inkl. MwSt.

## Deine Trainerin



Michaela Posch  
Jahrgang 1987, dreifache Mama

Seit mehr als zehn Jahren beschäftige ich mich mit der **Macht unserer Gedanken**.

In zahlreichen Mindset- & Präventionstrainings lernten meine Teilnehmenden bereits ihre Gedanken bewusster zu steuern.

Die O-Töne meiner Teilnehmenden kannst du gerne auf meiner Homepage nachlesen.

Die nächste  
Gedankenreise  
findet statt am:

Freitag &  
Samstag

03. & 04.  
Oktober 2025  
(Feiertag)

Termin verpasst?  
Hier findest du weitere  
Gedankenreisen



Waldstraße 2  
85656 Buch am Buchrain



08124 / 907 84 54  
0174/ 4 68 85 53



www.michaelaposch.de  
mail@michaelaposch.de

Mitglied im DBVB



DBVB  
Deutscher Bundesverband  
für Burnout-Prävention e.V.

michaelaposch  
Seminare & Coaching

