



**„Meine Hormone und ich“**

Mehr Lebensqualität für Frauen in besonderen Lebensphasen

Schmerzen lindern      Energie gewinnen      Zufriedenheit erleben

Felicia Terpitz Mentaltraining Auftrittscoaching      Ein Mentaltraining-Kurs nur für Frauen. Sept-Nov 2024

### Liebe Frauen,

ab dem 5. September starte ich einen neuen Kurs nur für Frauen beim MTV Embsen. Unter dem Titel „meine Hormone und ich“ möchte ich gemeinsam mit Euch den vielen Alltags-Unpässlichkeiten, Schmerzen und Leistungseinbrüchen Raum geben, denen wir Frauen aufgrund unseres Zyklus und diverser Hormonveränderungen im Laufe des Lebens ganz individuell und unterschiedlich stark ausgesetzt sind.

Als Musikerin und Mentaltrainerin wende ich seit einigen Jahren regelmäßig verschiedene Übungen zur Entspannung, Stressreduktion und Steigerung der Leistungsfähigkeit an. Auch mit meinen Kursteilnehmerinnen führe ich gemeinsam Körperwahrnehmungsübungen und Visualisierungen durch, nehme meine Gedanken und Gefühle bewusst wahr und lenke meine Wahrnehmung auf Dinge, die mir guttun.

Je länger ich in diesem Bereich tätig bin, desto mehr wird mir bewusst, was für eine wohltuende Wirkung alle diese Übungen auf meinen allgemeinen Gesundheitszustand, meine Leistungsfähigkeit und meine Lebensfreude haben – „Nebenwirkungen“ eines Trainings, das primär darauf ausgelegt ist, auf der Bühne besser zu performen und beim Musizieren im Fokus zu bleiben und den Körper besser zu spüren.

Gerne möchte ich Euch einladen, von diesen Nebenwirkungen des mentalen Trainings zu profitieren und zu erlernen, wie ihr Euch mit täglichen kleinen Übungen helfen könnt, Schmerzen erträglicher zu machen, mit „emotionalen Achterbahnfahrten“ besser umzugehen oder einfach nur wahrzunehmen, was Euer Körper braucht. Außerdem erlernt Ihr Wege und Möglichkeiten, Euch selbst zu stärken oder Euch selbst Komplimente zu machen, wenn's kein anderer tut.

Ich verspreche Euch: alle Übungen sind kinderleicht zu erlernen, sind erholsam und machen Spaß. Freut Euch auf Austausch, gemeinsames Lachen und viele neue Erfahrungen.

### Interesse?

#### Das sind die Kursdaten:

**Ort:** MTV, Lindenstraße 11 in Embsen

**Tag:** Donnerstag, 19:45 – 21:00 Uhr

**Termine:** 05.09./12.09./19.09./26.09./07.11./14.11./21.11./28.11.2024

**Anmeldung und Info:** [www.mtv-embsen.de/mentaltraining-im-alltag.html](http://www.mtv-embsen.de/mentaltraining-im-alltag.html)

**Tel.** 04134 906688, **E-Mail:** [geschaefsstelle@mtv-embsen.de](mailto:geschaefsstelle@mtv-embsen.de)

Wenn Ihr noch nicht sicher seid, ob mentales Training das Richtige für Euch ist, schaut mal auf meine Website [www.felicia-terpitz.de](http://www.felicia-terpitz.de) oder stöbert in meinem WhatsApp-Kanal <https://whatsapp.com/channel/0029VaEPuEZEIagwCB2SdN2t>.

Ich freue mich auf Eure Anmeldungen!  
Eure Felicia Terpitz