

Stress, Angst, Sorgen überwinden

Das 12-Wochen-Gruppenprogramm

Dein Weg zu mehr innerer Kraft & Lebensfreude

Praktisch. Einfach. Im Alltag umsetzbar. Nachhaltig



Ein intensives Live-Programm via Zoom für Menschen, die in einem sicheren und geschützten Rahmen ihre innere Stärke wiederfinden und alte Sorgen hinter sich lassen wollen.

In 9 intensiven Modulen lernst du konkrete Werkzeuge und Übungen aus dem Mentaltraining in Verbindung mit zeitlosen Wahrheiten, die du in jedem Lebensbereich anwenden kannst, um zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Lebensfreude zu gelangen.

Es erwartet dich ein geschützter Raum, geprägt von Offenheit, Respekt und Wertschätzung, indem du dich mit deinen Erfahrungen, Fragen und Herausforderungen einbringen kannst.

Ziel ist es, zu lernen, deine Gedanken und Gefühle bewusst zu lenken, destruktive Denk- und Verhaltensmuster zu verändern und die erlernten Werkzeuge selbstständig in deinem Alltag und in verschiedenen Lebensbereichen einzusetzen.



START: DIENSTAG, 1. DEZEMBER 2026 18.30-21:00

Termine: 9 Module, dienstags von 18.30-21:00
(nach Bedarf länger bis 21:30)

1.12.2026

15.12.2026

3 Wochen Pause

5.1.2027

19.1.2027

2.2.2027

16.2.2027

2.3.2027

16.3.2027

3 Wochen Pause

6.4.2027 Abschluss

Gebühr: EUR 1500,-
12 Wochen Programm · 9 Live-Module ·
Zeit zum Umsetzen und Verinnerlichen
Frühbucher bis 20.10.2026 EUR 1300,-

Ort: Online via Zoom

Leitung: Mag. Carmen Bergmüller

Anmeldung: info@carmenbergmueeller.com

Carmen Bergmüller:

Seit 2006 Mentalcoach und Persönlichkeitstrainerin mit langjähriger Erfahrung in der Begleitung von Menschen bei Ängsten, Stress, Selbstwertthemen und persönlichen Krisen.

