



9 Module · 12 Monate · Präsenzgruppe

Lerne deine Gedanken und Gefühle bewusst zu steuern

*DAS JAHRESPROGRAMM FÜR INNERE STÄRKE
UND LEBENSFREUDE*

Praktisch. Einfach. Im Alltag umsetzbar. Nachhaltig

Ein ganzes Jahr, um zu lernen, wie du deine Gedanken und Gefühle bewusst steuern, deine Persönlichkeit entwickeln und dein Leben nachhaltig zum Guten verändern kannst – Schritt für Schritt und mit ausreichend Zeit, das Gelernte im eigenen Leben umzusetzen.

In 9 Modulen lernst du praktische Werkzeuge aus dem Mentaltraining kennen und verbindest sie mit zeitlosen biblischen Wahrheiten. Du lernst, deine Gedanken gezielt zu lenken, deine Vorstellungskraft bewusst einzusetzen, mit deinen Gefühlen umzugehen und neue Denk- und Lebensweisen zu entwickeln.

Die Treffen finden in einer lebendigen Gruppe vor Ort statt. Der persönliche Austausch, gemeinsame Erfahrungen und Gespräche mit anderen Teilnehmern schaffen Raum, das Gelernte aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und voneinander zu profitieren.

Du entwickelst innere Stärke, Klarheit und Selbstsicherheit und lernst, dein Denken, Fühlen und Handeln bewusst zu gestalten. Du entdeckst deinen eigenen Wert, lernst dich selbst mit anderen Augen zu sehen und immer mehr aus der Gewissheit heraus zu leben, von Gott geliebt und angenommen zu sein. So entsteht Veränderung, die nicht nur im Kopf stattfindet, sondern deine Persönlichkeit und dein Leben nachhaltig prägt.

START: **MONTAG, 18. JÄNNER 2027**
 18.30-21:00/21:30

Termine: 9 Module, montags von 18.30-21:00
 18.01.2027
 15.02.2027
 15.03.2027
 26.04.2027
 14.06.2027
 20.09.2027
 18.10.2027
 15.11.2027
 13.12.2027

Gebühr: EUR 1500,-; max. 6 Teilnehmer

Ort: Bergmüller Institut für Fitness & Gesundheit
 Haselbachstraße 3, 4040 Linz

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.