

Knut Muskau

Mental Vital

November 2022

Ich war und bin noch immer von dem Seminar „Mental Vital“ begeistert. Das Seminar wirkt im positiven Sinn sehr stark nach und begleitet mich dauerhaft im täglichen Leben.

Du hast in diesem Seminar der Gruppe den theoretischen Hintergrund erklärt und beigebracht, wie die täglichen Bürden des Lebens auf Menschen wirken. Natürlich wurden auch Techniken und Werkzeuge dargestellt, die diese Bürden mitigieren.

Mehr Entspannung und Ausgeglichenheit im Alltag sind damit sichergestellt. Der „Werkzeugkoffer“ enthält diverse Techniken für verschiedene Situationen, die wunderbar und leicht zum Einsatz kommen können. Es ist für jeden Typ „Mensch“ das Passende dabei.

Danke, dass ich dabei sein konnte.

Knut