MAYA SPÖRRI Mentaltraining für Sport und Alltag



Winterblues? Nicht mit mir.

4 Abende für mehr Energie und bessere Stimmung.
Mental stark durch die dunkle Jahreszeit.

Mehr Leichtigkeit im Winter – für dich!

Wissen · Übungen · praktische Werkzeuge

Das erwartet dich

Der Winter kann herausfordernd sein – aber du kannst aktiv etwas dafür tun, dass es dir gut geht.

In diesem Workshop erfährst du, warum die dunkle Jahreszeit unsere Stimmung und Energie beeinflussen kann. Du lernst, wie du deine Ressourcen stärkst, negative Gedankenmuster erkennst und mit praktischen Tools mehr Wohlbefinden, Energie und innere Balance in deinen Alltag bringst.

Die 4 Abende

1 Verstehen — 12.11.2026
Was macht der Winter mit mir?

2 Aktivieren — 26.11.2026
Mehr Energie für dunkle Tage

3 Fokussieren — 10.12.2026
Die Blickrichtung bestimmt den Weg

4 Gestalten — 07.01.2027
Meine persönliche Winterstrategie

Jetzt anmelden

Scanne den QR-Code
und sichere dir deinen Platz.

Mental stark im Alltag.

Das nimmst du mit

- Wissen über die Auswirkungen der dunklen Jahreszeit
- Praktische Übungen für mehr Energie und Wohlbefinden
- Strategien und Routinen für mehr Ausgeglichenheit
- Deinen persönlichen Winter-Werkzeugkoffer

Donnerstag | 19.30–21.00 Uhr
12.11.26 / 26.11.26 / 10.12.26 / 07.01.27

Kirchgemeindhaus Grütli
Hauptstrasse 59, 8225 Siblingen

Chf 197.--
inkl. Getränke und Kursunterlagen

Kleine Schritte. Grosse Wirkung.

Maya Spörri

Dipl. Sport Mentalcoach • Mentalcoach
www.maya-spoerri.ch mental@maya-spoerri.ch
+ 41 79 922 09 67