

Frei von Flugangst in einem Tag

“Ängste soll man nicht verdrängen. Man muss mit ihnen gedanklich so lange Schach spielen, bis man sie mattgesetzt hat.”

Robert Pfützner

Sie erhalten 8 Stunden intensives Coaching, das Ihnen am Ende des Tages ermöglicht...

- Entspannt zu fliegen und sich auch sonst im Alltag zu entspannen
- Umgang mit Stress, Ängsten und Sorgen im Allgemeinen zu verbessern
- Viele positive Gefühle mit dem Fliegen zu verknüpfen
- Spannendes Wissen über die Fliegerei zu kennen, das Ihnen Sicherheit vermittelt
- Ihren Urlaub nun vom ersten bis zum letzten Tag inkl. Reise zu geniessen

Jede Überwindung einer Angst steigert nachweislich das Selbstvertrauen

Programm:

09:00 – 10:00	Vortrag: Alles über die Sicherheit des Fliegens
10:00 – 11:00	Schnellentspannungstechnik PYSA erlernen
11:00 – 11:30	Durchgehen eines Fluges von A-Z. Geräusche, Gefühle, alle verschiedenen Etappen
11:30 – 12:15	Visualisierungsübung und Achtsamkeitstraining
12:15 – 13:15	Mittagessen im Restaurant Piste Süd (inklusive)
13:15 – 14:00	Konditionieren und systematisches desensibilisieren: Fliegen = positive Gefühle
14:00 – 16:00	Kognitive Verhaltenstherapie und/ oder NLP
16:00 – 16:30	Akuttechniken besprechen, auswählen und üben
16:30 – 17:00	Mentale Vorbereitung auf den Flug
17:15 – 18:15	Gruppe 1 Flüge/ Parallel weiteres Coaching mit Psychologin Gruppe 2
18:15 – 19:15	Gruppe 2 Flüge/ Gruppe 1 Nachbesprechung mit Psychologin
19:30 – 20:15	Gratulation! Abschlussübung: Gelerntes dauerhaft für Zukunft verfügbar machen



Samuel Clemann

Geb. 14.8.1972
Inhaber Clemann-Aviation
Berufspilot, Business Coach,
NLP-Practitioner

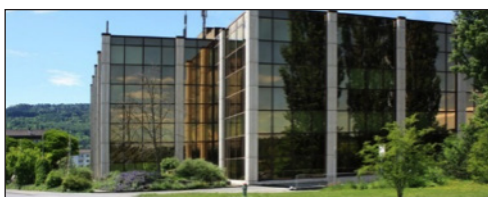


Annina Biesold

Psychologiestudium Uni
Lausanne (Masterabschluss)
Psychotherapeutin bei UPD
(Universitäre Psychiatrische
Dienste Bern)

Geld-zurück-Garantie:

Wenn Sie am Ende des Tages das Gefühl haben, das Seminar habe Ihnen zu wenig geholfen, kommen Sie einfach zu mir und Sie bekommen den vollen Preis zurückerstattet!



Ort:

Piste Süd Bern Belp
Aemmenmattstrasse 43
3123 Belp

Weitere Infos unter:
office@clemann-aviation.com
oder 076 347 1472