



**Karin Voglsam**  
Diplom Neuromentaltrainerin

# Mut zur Veränderung

Verwandle deine Angst in Mut  
und Stärke

- Einführung in das Thema Angst und Kohärenz
- Verständnis von Angst und die Wirkung im Körper
- Vorstellung des Konzeptes von Kohärenz
- Erste Techniken zur Transformation von Angst

**Wann: Mittwoch, 29.4. 2026**

**Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr**

**Kosten: 25,-- Eur**

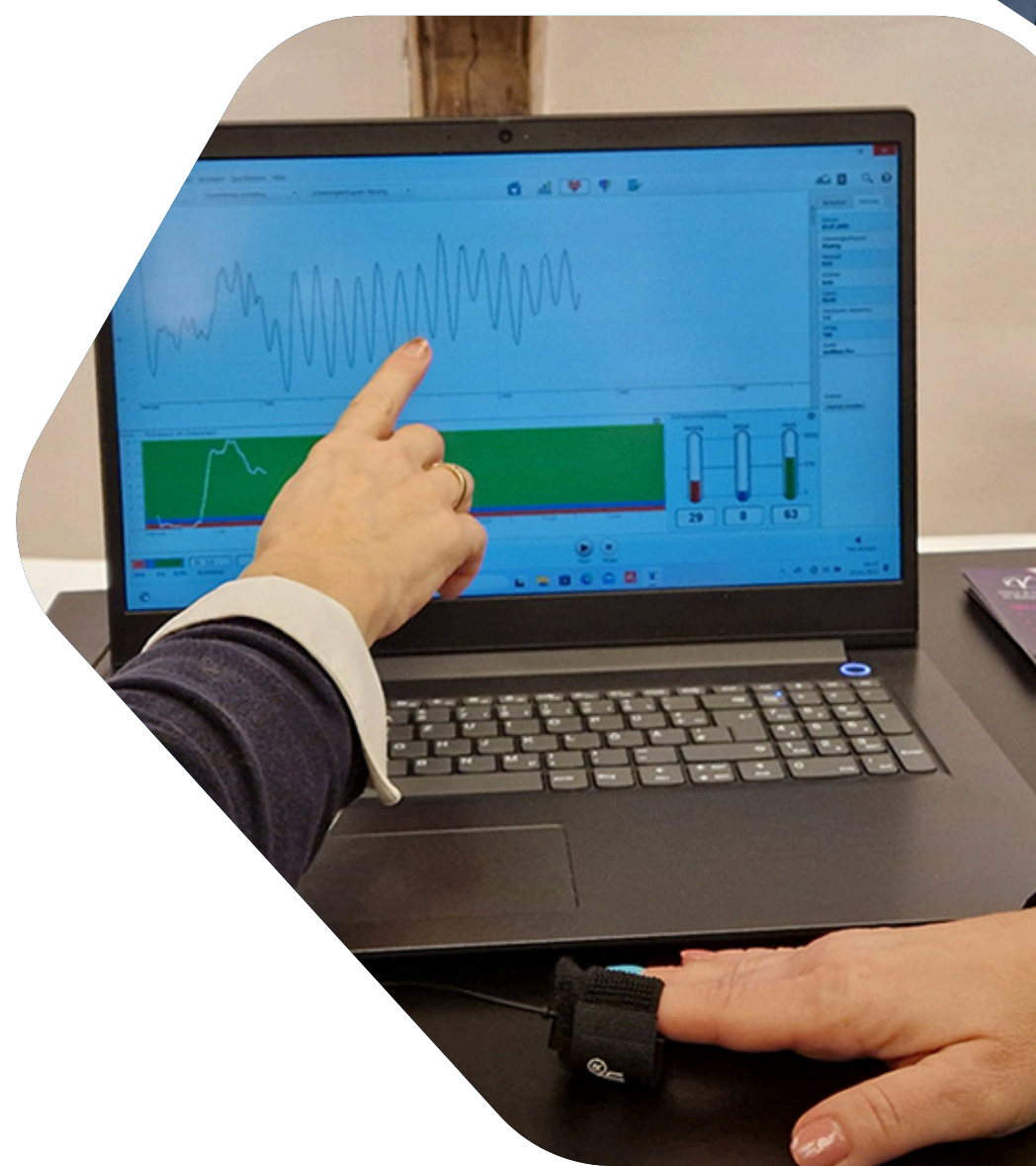
**Ort: Sportplatzstraße 41,  
4470 Enns**

**Snack & Getränke**

**Anmeldung unter:**

**0650 860 88 91**

**[office@mentaltraining-voglsam.at](mailto:office@mentaltraining-voglsam.at)**





# Herzkohärenz Training

## Mentale & emotionale Stärke

- MODUL 1: Resilienz & persönliches Energiemanagement
- MODUL 2: Emotionale Landschaft
- MODUL 3: Kohärenz erzeugen
- MODUL 4: Kohärenz & die Kraft positiver Emotionen
- MODUL 5: Resilienz erhalten und Energie tanken
- MODUL 6: Kohärent denken, Probleme lösen und kommunizieren
- MODUL 7: Rückblick & Aktionsplan

**7 Termine zu je 1,5 Std. im  
Abstand von 1-2 Wochen**

**Kosten: 65,-- Eur / Modul**

**Ort: Sportplatzstraße 41,  
4470 Enns**

**inkl. umfangreiches 60-seitiges  
inArbeitsbuch, TN-Bestätigung,  
Snack & Getränke**

**Anmeldung unter:**

**0650 860 88 91**

**office@mentaltraining-voglsam.at**

