

Zur Person
Harald Christian Lanzinger

Geboren in Kapfenberg/Steiermark

Vater einer herzlichen Tochter

Werkmeister & Wirtschaftsingenieur

Dipl. Mentaltrainer & dipl. Hypnocoach



*„Mein Weg, meine Motivation und mein Ziel als Mentaltrainer und Hypnocoach für den Menschen unterstützend zu wirken, wurde durch viele persönliche Erfahrungen und Kenntnisse im Laufe meines Lebens im sportlichen, beruflichen und gesundheitlichen Bereich gezeichnet und bestärkt“
~~*

MentalVital
Lanzinger

MENTALTRAINING (MT)

- Gibt Unterstützung mit Mentaltraining und Hypnose/Trancearbeit bei der (Re)Aktivierung bzw. Steigerung von bewussten und unbewussten Vorgängen

TIPP: Werfen Sie mal länger als geplant einen Blick in den Spiegel und befragen Sie ihr Spiegelbild! Ist bei mir noch alles ok? Habe ich eigentlich Ziele? Wenn nicht, dann ist es höchste Zeit...für **DEINE** Veränderung,... für **DEIN** erfülltes Leben!!!

MENTALTRAINING (MT)

HYPNOSE/TRANCEARBEIT (TA)

- Ausbildung und Praxis in Mentaltraining- und Hypnose/Trancearbeit in Wien - Graz - Linz - Leoben - Mengen (D)
- Zusammenarbeit mit Gerhard Schaffer, Fachtherapeut für Psychotherapie und Hypnoseforschung in Mengen (D)

Akzeptieren und lernen Sie aus Ihrer Vergangenheit. Akzeptieren Sie Ihre Schwächen, stärken Sie Ihre Stärken. Denken - Handeln - Leben Sie positiv im

HIER & JETZT!

HYPNOSE/TRANCE (TA)

KONTAKTINFORMATIONEN

- Wirtschaftlich/Technische Berufsausbildung- und Praxis in verschiedenen Unternehmen
- Erfolgreicher Hobbysportler (Schifahren, Tennis, Fussball, etc.)
- Hobbies: Natur, Wandern, Motorradtouren, Musik, Malen, Reiten...

Ing. Harald Christian Lanzinger
Karl-Seitz-Gasse 10
8605 Kapfenberg
Tel. +43(0)664 2240778
Mail. info@mentalvital-lanzinger.at
Web. www.mentalvital-lanzinger.at

*„DENKE DICH GESUND -
LEBE UND BRINGE DEINEN MOTOR
ZIEL- UND ERFOLGSORIENTIERT
AUF TOUREN!“*

Sportleistungssteigerung
Konzentrationsmangel
Prüfungsvorbereitung
Gewichtsprobleme
Blockadenlösung
Zahnarztangst
Lernprobleme
Loslassen
Phobien
Stress
Flugangst
Höhenangst
Vortragsangst
Schlafprobleme
Erfolgreich werden
Raucherentwöhnung
Konzentrationssteigerung
Selbstwertgefühlssteigerung

Anwendungsgebiete

Was ist TA?

Hypnose/Trancearbeit ist eine uralte Methode um Körper, Geist und Seele zu vereinen und ermöglicht einen erweiterten Zugriff auf ihr Unterbewusstsein zur (Re)Aktivierung und Unterstützung des physisch – und psychischen Wohlbefindens.

Trancestadien:

Leicht (Somnolenz) - Die Aktivität des Bewusstseins unterscheidet sich hier noch kaum vom Wachzustand - man kann eine beginnende Entspannung der Muskulatur beobachten.

Mittel (Hypnotaxie) - Der Körper vertieft sich und wird partiell empfindungslos - alle Suggestionen werden angenommen, welche nicht der Persönlichkeit des Probanden widersprechen.

Tief (Somnambulanz) - Es stellt sich eine absolute Entspannung mit praktischem Verlust der Kritikfähigkeit des Wachbewusstseins dar - eine Amnesie ist durchaus möglich - Halluzinationen können hierbei erfolgreich und unterstützend suggeriert werden.

Funktioniert TA bei mir?

Jeder Mensch ist fähig für TA, wenn er es möchte, sich entspannen kann und er bereit ist, sich in einen Trancezustand führen zu lassen. Grundsätzlich von diesen drei Faktoren ist die Tiefe und die Geschwindigkeit in einen hypnotischen Entspannungszustand zu gehen, abhängig.

Hypnose/Trancearbeit (TA)

Was ist MT?

MT ist ein Training das Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt, um aus dieser Balance heraus individuelle Spitzenleistungen, Erfolge und Ziele im Sport, im Beruf oder im Privatleben erreichen zu können. Es wird dabei ihre soziale und emotionale Kompetenz, kognitiven Fähigkeiten, die Leistungsfähigkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke gesteigert und somit zu mehr Wohlbefinden geführt.

Wer nimmt MT?

MT ist für jeden Menschen positiv! Es ist der Schlüssel für all jene, die ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und nach eigenen Vorstellungen positiv gestalten möchten. Im MT werden für jeden Menschen individuelle Impulse für seine Weiterentwicklung im Beruf, Sport oder im Privatleben gegeben um letztendlich erfolgreich und glücklich zu leben.

Wie setze ich MT ein?

Das MT wird in einem Vorgespräch mit dem Betroffenen individuell und personenbezogen besprochen und angepasst, ohne jemals die mögliche Ursache und das zu erreichende Ziel außer Acht zu lassen. Dabei werden persönliche Potenziale – und Ressourcen (re)aktiviert und gestärkt. Ich unterstütze und begleite den Menschen auf dem Weg zu seinem definierten Ziel und bediene mich dabei verschiedener mentaler Werkzeuge.

Mentaltraining (MT)