

# 18 TIMERS MENTALTRÆNING

**D.24 MAJ**

**FRA KL.6-23**

I anledning af **International Mentaltræning Dag**, vil nogle af landets **dygtigste mentaltrænere**, give dig mulighed for at afprøve evidensbaseret mentaltræning - **hver time fra kl.6 til 23** - på dansk, engelsk, fransk og spansk!

**Se og lyt med** når vi sender fra vores Facebook gruppe (BDMT Brancheforening af Danske Mentaltrænere), **hvis du vil have et indblik i denne unikke træningsform og samtidig styrke din mentale sundhed og resiliens.**

*se programmet herunder*

*\*med forbehold for ændringer*



# 18 TIMERS MENTALTRÆNING

24. MAJ, 2019

HVER TIME, FRA KL.6-23

## kl. 6

Doritt Dahl-Hansen fra [dall-hansen.dk](http://dall-hansen.dk)  
Dansk, **Vågn op**

## kl.7

Jørgen Svenstrup, Formand for BDMT  
Dansk, **Fantastiske Forestillinger**

## kl.8

Nina Asmussen fra Væksthuset  
Dansk, **Taknemmelighed** - Få øje på alt det gode i dit liv

## kl.9

Randi Plesner fra [.mindsurf.dk](http://.mindsurf.dk)  
Engelsk, **Physical and mental relaxation**

## kl.10

Marianne Juelsgaard fra [mentalforandring.dk](http://mentalforandring.dk)  
Dansk, **Du får svar** - slip overtænkning og forsøget på at regne den ud.

## kl.11

Jørgen Svenstrup, Formand for BDMT  
Spansk, **Que es Entrenamiento Mental, y como puedo usar lo?**

## kl.12

Tina Nielsen fra [tncoaching.dk](http://tncoaching.dk)  
Dansk, **Afstresning**

## kl.13

Morten Brøgger fra [brggr.com](http://brggr.com)  
Dansk, **Træn dit mod**

## kl.14

Mitzi Svenstrup fra Empowermind  
Engelsk, **More Energy**

# 18 TIMERS MENTALTRÆNING

24. MAJ, 2019

HVER TIME, FRA KL.6-23

## kl. 15

Marianne Linde fra [mariannelinde.dk](http://mariannelinde.dk)  
Dansk, **Mentaltræning**

## kl.16

Randi Plesner fra [mindsurf.dk](http://mindsurf.dk)  
Dansk, **Mere fokus**

## kl.17

Nina Damgaard fra [mindtreat.dk](http://mindtreat.dk)  
Fransk, **Laisse aller les soucis**

## kl.18

Jacob Høedt Larsen fra EmpowerMind  
Dansk, **Når jeg bliver gammel**

## kl.19

Jonas Nielsen fra [forandringer.nu](http://forandringer.nu)  
Dansk, **Webinar: jobsøgning og mentaltræning**

## kl.20

Nina Damgaard fra [mindtreat.dk](http://mindtreat.dk)  
Dansk, **Jeg når det nok** - giv slip på to-do-listen

## kl.21

Nina Asmussen fra Væksthuset  
Engelsk, **Gratitude** - Notice all the good things in your life

## kl.22

Jonas Nielsen fra [forandringer.nu](http://forandringer.nu)  
Dansk, **Sov godt**

## kl.23

Jacob Høedt Larsen fra EmpowerMind  
Dansk, **Bedre Søvn**