

**Achtsamkeit**  
**Entspannung**  
**Resilienz**

mit den DMT MentalTechniken

# Entnetzung

## Medienfrei im digitalen Zeitalter?



Mit **4 Schritten** in die **digitale Resilienz**.

Jeder braucht heute **Taktiken** der **Entnetzung**, um den **Anforderungen** des **digitalen Zeitalters** **erfolgreich** zu begegnen.

**Dich stark machen**, Deine **Talente** und **Fähigkeiten** ins Licht rücken, um **Dich** für **Medienfreiheit** zu **stärken** – das bietet das **Heidelberger KompetenzTraining „Mentale Stärke entwickeln“**.

**Melden Dich heute** noch **an**, denn die **Teilnehmerzahl** ist auf **12** beschränkt.

Anmeldung: Per **WhatsApp 079 474 79 00** oder  
per **Email [info@diementaltrainer.ch](mailto:info@diementaltrainer.ch)**

