

## **Pressemeddelelse**

Emne: Mental Træning for Teenagere

Hvornår: 30. - 31. marts 2010 (i påsken)

Kontakt: Pete Andersen på 2943 9647

## **Mental Træning for Teenagere**

mindre stress - bedre læring - mere selvtillid

Lørdag d. 30. og søndag d. 31. marts 2010 løber det første Silva Life Teen kursus af stablen i Danmark. Kurset er for teenagere i alderen fra 13 til 17, som har lyst til at lære noget der kan gøre både deres skolegang og studietid nemmere, og som også kan gøre deres fritid og liv med familie og venner bedre.

Silva Life Teen kurset hjælper bl.a. deltagerne med at:

**Slippe af med stress og præstationsangst**

**Lære hurtigere og huske det lærte bedre**

**Blive bedre til sport med mental træning**

**Tænke og tale mere positivt og anerkendende**

**Blive bedre til at skabe og beholde venskaber**

**Forstå, skabe og vedligeholde sunde vaner**

Silva Metoden er verdens mest anerkendte og udbredte program til personlig udvikling. Med erfaring fra millioner af deltagere gennem mere end 40 år, er Silva Metoden særdeles grundigt dokumenteret.

Silva Life Teen er en investering for livet. Når man én gang har deltaget på et Silvakursus er det gratis at gentage kurset så tit man ønsker. Det betyder at børnene senere kan deltage på det tilsvarende voksenkursus uden beregning.

**Få mere information på: [www.silvalifesystem.dk](http://www.silvalifesystem.dk)**