

# Flirten - Streß - Spaß - brainLight

Was hat das eine mit dem anderen zu tun? Nun, Flirten ist wie ein Zauberwort, mit dem so viel Schönes verbunden ist. Dieses angenehme Kribbeln im Bauch, die leichte Aufregung, das sanfte Klopfen des Herzens, das Schweben und das Gefühl auf Wolken zu gehen. Doch viele machen sich heute Streß mit dem Flirten. Sie legen sich Techniken und Taktiken zurecht, tun alles um perfekt auszusehen und wundern sich, daß die ganzen Strategien häufig versagen. Viele setzen sich immer mehr unter Druck, verkrampfen, trauen sich immer weniger zu, der Frust wird größer und der Kreis der negativen Gefühle dreht sich immer weiter. Flirten hat enorm viel mit Kreativität, Phantasie und Intuition zu tun. Voraussetzung für erfolg-

reiches Flirten ist also, daß es aus dem Inneren herauskommt. Da jeder Mensch anders ist, kann es mit Sicherheit keine allgemeingültige Technik für das Flirten geben. Der heutige Streß erlaubt es dem Menschen kaum, sich zu entspannen und sich auf seine inneren Gefühle zu konzentrieren. Die Überlastung mit Eindrücken von Außen ist enorm groß. Daher sollte man sich einen Weg zur Entspannung suchen. Eine Möglichkeit dafür ist die Tiefenentspannung. Körper, Geist und Seele werden hier in Einklang gebracht, die Voraussetzung für innere Gelassenheit und Zufriedenheit mit sich selbst. Frust, innere Verspannungen und Blockaden werden gelöst. Das Resultat einer solchen Tiefenentspannung ist eine

positive Ausstrahlung. Selbstsicherheit und Selbstbewußtsein werden gestärkt, Techniken und Taktiken sind nicht mehr nötig um eine Fassade aufrechtzuerhalten. Wer eine positive und harmonische Ausstrahlung hat wird mit Sicherheit keine Schwierigkeit mehr haben, Kontakt mit anderen Menschen aufzunehmen und zu flirten. Eine Möglichkeit, die Tiefenentspannung kennenzulernen bietet die Mental-Oase, ein brainLight-Studio für Streßabbau und Mentaltraining. Die Mental-Oase bietet die Kurse "Flirten macht Spaß" als entspannten Einstieg in ein aufregendes Wochenende an. Weitere Informationen erhalten Sie bei:  
**Mental-Oase, Bonn-Duisdorf, Rochusstraße 217, Tel.: 02 28/ 79 82 55.**

**Nimm Dir mal Zeit für Dich**



**Mental  Oase**

brainLight® - Studio für  
Streßabbau und Mentaltraining

Flirten macht Spaß - Abnehmen ohne Diät ·  
Ierentwöhnung - mentales Training für Sportler ·

**Anmeldung und weitere Information**

**Bonn-Duisdorf · Passage Rochenusstraße 217 · Tel. 0228/798255**