



# Mentaltraining im Alltag

Was ist Mentaltraining? Wie kann es im Alltag unterstützen?  
Kleine Tipps und Tricks für einen optimistischen Tag.

Wann: **Dienstag, 5. August 2025**  
Zeit: 14:30 – 15:30 Uhr  
Wo: Vicino Littau, Fanghöfli 4  
Referent : **Fredy Blättler**  
(betr. Mentor mit eidg. FA, Mentaka GmbH)

**Alle sind herzlich willkommen!**



**VICINO LUZERN**  
In unserem Quartier alt werden