



SEMINAR – Mentales- und psychologisches Training im Sport

Dieses Seminar richtet sich an Sportler, welche trotz Leistung und Erfolgsdruck konzentriert und fokussiert sein möchten. Fundierte, sofort einsetzbare mentale und psychologische Techniken aus dem Spitzensport werden trainiert und helfen das Selbstvertrauen zu stärken und innere Ruhe zu finden.

Seminarinhalt

- Theorie Mental Training
- Zieldefinition
- Psychoregulation (Gedankensteuerung)
- Visualisierungstechniken
- Optimaler Leistungszustand abrufen (OLZ)
- Motivation stärken
- Selbstvertrauen aufbauen
- Gelassenheit und innere Ruhe entwickeln
- Entspannungstechniken

Seminarort

Hotel Waldheim
CH-6343 Risch

Termine

Auf Anfrage.
Wir unterbreiten Ihnen gerne unser Angebot.

Weitere Informationen und Anmeldungen

Neuro Mental Coaching
Dora Benz
T +41 (0)79 340 63 28
dora.benz@n-mc.ch