

# Mental stark sein im Sport

## *Erfolgreich denken wie Spitzensportler*

### Ein interessantes Seminar zu aktuellem Thema



Erfolg im Spitzensport ist kein Zufall, sondern das Produkt minutiöser Vorbereitung. Das gilt ganz besonders für das Training des mentalen Bereichs. Die besten Spitzensportler und Teams der Welt wenden Mentaltraining an. Starke Konkurrenten, Versagensängste, hohe Erwartungen, Nervosität, Erfolgsdruck – all diese Faktoren können im Wettkampf zu Spielverderbern werden. Wenn es Ihnen mental gelingt, Ihre Gedanken leistungsfördernd einzusetzen und Ihre Emotionen zu kontrollieren, dann schaffen Sie optimale Voraussetzungen für Ihren sportlichen Erfolg.

- Sie können künftig auch in herausfordernden Situationen ruhig bleiben.
- Sie wissen, dass weder eine Situation noch eine andere Person Ihnen Druck machen kann, sondern nur Sie sich selbst.
- Sie unterstützen langfristig Ihren Erfolg, weil Sie Ihr Selbstvertrauen stärken.

Lis Lustenberger begeistert die SeminarteilnehmerInnen mit ihrer kompetenten, humorvollen und motivierenden Art so, dass Weiterbildung Spass macht.

## Abendseminar in Luzern 2019

<b>Ort:</b>	<b>Luzern, Kauffmannweg 8 Kurszentrum für mentale Stärke</b>
<b>Referentin:</b>	<b>Lis Lustenberger dipl. Pädagogin, Mentaltrainerin,</b>
<b>Daten:</b>	<b>7.2. / 14.2. / 21.2. / 13.3. / 2019 (Do)</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Jeweils 19.00 – 21.30 Uhr</b>
<b>Gebühr:</b>	<b>Fr. 240.-- (für 4 Abende)</b>



Seit Jahren begleitet die Referentin mit grossem Erfolg Spitzensportler, Schüler, Studenten, Berufsleute, Menschen im Alltag auf dem Weg, bewusst und sicher ein gewünschtes Ziel zu erreichen. Ihre breite Erfahrung stellt sie gerne anhand von Referaten mit praktischen Übungsbeispielen einem interessierten Publikum, Firmen und Vereinen zur Verfügung.



**Infos: 041 - 220 19 19 oder [www.mentalstark.ch](http://www.mentalstark.ch)**