

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.

Ihr Nutzen:

- 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.

Sport-Abendseminar in Willisau

Ort:	Willisau, Sportzentrum Schlossfeld
Referentin:	Lis Lustenberger dipl. Pädagogin, Mentaltrainerin
Daten:	9.1. / 23.1. / 30.1./ 6.2. 19 (Do)
Zeit:	Jeweils 19.00 – 21.30 Uhr
Gebühr:	Fr. 240.-- (für 4 Abende)



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.



Weitere Infos und Anmeldung unter:

041 - 220 19 19 oder www.mentalstark.ch

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.

Ihr Nutzen:

- 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.

Sport-Abendseminar in Willisau

Ort:	Willisau, Sportzentrum Schlossfeld
Referentin:	Lis Lustenberger dipl. Pädagogin, Mentaltrainerin
Daten:	9.1. / 23.1. / 30.1./ 6.2. 19 (Do)
Zeit:	Jeweils 19.00 – 21.30 Uhr
Gebühr:	Fr. 240.-- (für 4 Abende)



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.



Weitere Infos und Anmeldung unter:

041 - 220 19 19 oder www.mentalstark.ch