

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 Dir mental gelingt, Deine Gedanken leistungsfördernd einzusetzen und Deine Emotionen zu kontrollieren, dann schaffst Du optimale Voraussetzungen für Deinen sportlichen Erfolg.

Dein Nutzen:

- Du kannst künftig auch in herausfordernden Situationen ruhig bleiben.
- Du weisst, dass weder eine Situation noch eine andere Person Dir Druck machen kann, sondern nur Du Dir selbst.
- Du unterstützt langfristig Deinen Erfolg, weil Du Dein Selbstvertrauen stärkst.

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

Samstag-Seminar in Luzern

Ort:	Luzern, Kurszentrum für mentale Stärke
Referentin:	Lis Lustenberger dipl. Pädagogin, Mentaltrainerin
Daten:	Samstag 2. November + Samstag 14. Dezember
Zeit:	Jeweils 9.30 Uhr – 17.00 Uhr
Gebühr:	Fr. 280.-- (für 2 Samstage)



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