



Mentales Training

für Erwachsene

„Erfolge entstehen durch Bilder im Kopf“

Wann: Donnerstag, **13. Juni und 20. Juni 2019**
von 19:00 – 20:30 Uhr

Wo: Volksschule Mittertreffling

Kosten: **48,-- €**
mind. Teilnehmerzahl 10 Personen

Kursleitung: Thomas Katzensteiner
NFA Fitness Coach (www.nikato.at)

Mental-Training findet heute in den verschiedensten Bereichen Anwendung. Ob im privaten Alltag, im beruflichen Umfeld oder im Sport – sehr viel spielt sich „im Kopf“ ab. Konkrete Handlungen, sichere Entscheidungen, sowie auch das bekannte „Tun“ verlangen mentale Stärke und damit verbunden ein starkes Selbstbewusstsein. Erfolgreiche Menschen, egal ob im Business oder im Sport, nutzen mentales Training um ihre Ziele zu erreichen. Mental-Training kann bei vielen Themen angewendet werden und gilt als eine sehr wirksame Methode, von welcher zahlreiche Menschen profitieren können. In diesem Seminar, wird gezeigt, wie man die Vorstellungs- und Gedankenkraft entsprechend einsetzen kann und wie stark die Wirkungen sind. Die Teilnehmer können diese Techniken sofort in der alltäglichen Praxis umsetzen.

Anmeldung: Sektion Fitness - Sonja Kolberger
Tel: 0660/5549496 oder E-Mail: sonja.josef.ko@aon.at