



# Mentaltraining - Privatunterricht

<b>Beschreibung</b>	Lernen Sie, mentale Fitness in allen Lebenslagen einzusetzen und Herausforderungen selbstsicher und ausgeglichen zu meistern. Sie eignen sich die Grundlagen des mentalen Trainings an und werden in Entspannungs-, Konzentrations- und Visualisierungsmethoden eingeführt.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wirkungsweise des Mentaltrainings</li><li>• Praktische Übungen zur Selbsterfahrung</li><li>• Wahrnehmungsschulung</li><li>• Üben mit Zielvorstellungen</li><li>• Integration des Mentaltrainings in den Alltag</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Grundlagen des Mentaltrainings in Theorie und Praxis.</li><li>• Sie erleben, was die eigene Vorstellungskraft bewirkt.</li><li>• Sie können Fremd- und Selbstanwendungstechniken anwenden.</li><li>• Sie sind in der Lage, Inhalte des Mentaltrainings in den Alltag (Beruf, Freizeit, Sport) zu übertragen.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_71082
<b>Dauer</b>	Total 1.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 102.00 Preis pro Personen bei 2 Teilnehmer/innen CHF 52.-/Lektion
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Migros Bern (in Planung)

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

