

Mentaltraining - Privatunterricht

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