

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	30.01.2019 - 06.02.2019 / E_1231200									
Zeit	20:00 - 21:45 h									
Wochentage	Mi									
Dauer	2 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten									
Preis	CHF 306.00 Preis pro Personen bei 2 Teilnehmer/innen CHF 52.-/Lektion									
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau									
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>30.01.2019</td><td>20:00 - 21:45</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>06.02.2019</td><td>20:00 - 21:45</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	30.01.2019	20:00 - 21:45	2 Mi	06.02.2019	20:00 - 21:45
Tag	Datum	Zeit								
1 Mi	30.01.2019	20:00 - 21:45								
2 Mi	06.02.2019	20:00 - 21:45								