



Mentaltraining - Workshop

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• Integration des Mentaltrainings in den Alltag
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Alle Interessierten
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie wissen Bescheid über die Grundlagen des Mentaltrainings in Theorie und Praxis.• Sie erleben, was die eigene Vorstellungskraft bewirkt.• Sie lernen verschiedene Anwendungstechniken kennen.• Sie sind in der Lage, Inhalte des Mentaltrainings in den Alltag (Beruf, Freizeit, Sport) zu übertragen.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Kurs Mentaltraining• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	06.11.2021 / E_1536671
Zeit	09:00 - 11:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 69.00
Durchführungsort	Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

Klubschule Migros Olten Tel. +41 58 568 94 94
Frohburgstrasse 20 klubschule.olten@migrosaare.ch
4600 Olten klubschule.ch





Mentaltraining - Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	06.11.2021	09:00 - 11:50

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch

