



Mentaltraining

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**
- 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**
- Sie kennen die Grundlagen des Mentaltrainings in Theorie und Praxis.
 - Sie erleben, was die eigene Vorstellungskraft bewirkt.
 - Sie sind in der Lage, Inhalte des Mentaltrainings in den Alltag (Beruf, Freizeit, Sport) zu übertragen.

- Anschluss-Fortsetzungskurs**
- [Entspannungskurse](#)
 - [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum 03.11.2022 - 12.01.2023 / E_1617526

Zeit 19:10 - 20:10 h

Wochentage Do

Dauer 10 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 276.00

Durchführungsort Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern
klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Mentaltraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	03.11.2022	19:10 - 20:10
	2 Do	10.11.2022	19:10 - 20:10
	3 Do	17.11.2022	19:10 - 20:10
	4 Do	24.11.2022	19:10 - 20:10
	5 Do	01.12.2022	19:10 - 20:10
	6 Do	08.12.2022	19:10 - 20:10
	7 Do	15.12.2022	19:10 - 20:10
	8 Do	22.12.2022	19:10 - 20:10
	9 Do	05.01.2023	19:10 - 20:10
	10 Do	12.01.2023	19:10 - 20:10