



Mentaltraining & Springkurs

Erstmalig wird euch diesen Winter eine Kombination von Mentaltraining (Sabrina Schmid) und Springkurs (Nicole Tanner) angeboten.

Unter dem Thema «Zielentwicklung und Zielfindung» erarbeiten wir gemeinsam euren individuellen Zieleplan für das Jahr 2019.

In 3 Blöcken à ca. 1.5-2h wird jeder Teilnehmer seinen aktuellen «Standort» bestimmen und sein «Ziel 2019» definieren. Anschliessend wird ein Zieleplan erarbeitet, welcher euch Schritt für Schritt zu eurem Ziel bringen soll.

Im anschliessenden Winterspringkurs werdet ihr gemeinsam mit Nicole Tanner euren persönlichen Zieleplan umsetzen. Selbstverständlich kann man das Mentaltraining oder den Springkurs separat besuchen. Beides bitte einzeln anmelden.

(Sport)Mentaltraining

Worum geht es beim (Sport)Mentaltraining?

Ganz einfach gesagt: Es geht um die Entwicklung/Stärkung mentaler Faktoren, welche im Alltag, im Beruf und im Sport von zentraler Bedeutung sind und einen erheblichen Einfluss auf die Leistung und das Wohlbefinden haben.

Hier einige Schlüsselfaktoren:

- Selbstvertrauen
- Konzentrationsfähigkeit
- Umgang mit Fehlern, Rückschlägen, Niederlagen
- Konstruktive, lösungsorientierte Gedanken
- Zielfindung

Viele weitere Informationen zum (Sport)Mentaltraining findet ihr auf der Homepage von Sabrina Schmid: www.mentalharmony.ch

Ausschreibung Mentaltraining

Wann:	3x, jeweils Montag. 7.1, 21.1 und 28.1
Zeit:	ab 18:30, Dauer ca. 1.5-2h, je nach Anzahl Teilnehmer
Kosten:	150.- pro Teilnehmer
Ort:	Wird nach Nennschluss bekannt gegeben, Umgebung Biel
Nennschluss:	Montag, 17.12.2018
Anmelden an:	Nicole Fischer, Hauptstrasse 48, 2562 Port 076 307 74 55, fischer_nic@sunrise.ch