

## Mentaltraining

### Mentaltraining

Täglich spielen sich in unserem Kopf unzählige Gedanken, Selbstgespräche und Vorstellungen ab. Sie schwächen oder unterstützen uns, beeinflussen unser Handeln und unsere Leistungsfähigkeit. In diesem Kurs erhalten Sie Hilfe zur Selbsthilfe. Sie lernen mentale Techniken, um Ihr Wohlbefinden zu steigern, Anforderungen und Leistungssituationen leichter zu bewältigen und Ihre Fähigkeiten und Stärken besser zu nutzen. Dieses Seminar ist auch für Sportler und Übungsleiter interessant. Bitte ein kleines Kissen und eine Matte für die Entspannungsübung mitbringen.

Dozent(en):	Müller, Patrizia
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 28.03.2020 - Sa. 28.03.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	28,60 € (21,70 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	14

### Einzeltermine

28.03.2020	10:00 - 15:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
------------	-------------------	------------------------------