

Mental stark dank Techniken aus dem Spitzensport

08.30 – 09.00 Uhr

Empfang mit Kaffee und Gipfeli

Vormittag

- Mentale Stärke, Resilienz und optimaler Leistungszustand

Kaffee- und Kommunikationspause

- Mentale Strategien und psychologische Grundtechniken wie Denken, Atmen, Visualisieren

12.00 – 13.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Nachmittag

- Ressourcen stärken mit Entspannungsverfahren

Kaffee- und Kommunikationspause

- Umsetzung und Transfer
- Erfahrungen aus dem Spitzensport

16.30 Uhr

Seminarschluss

Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.