

# Mentaltraining Kleingruppe

<b>Beschreibung</b>	Werden Sie mental stark wie Topmanager/innen und Spitzensportler/innen. Das Mentaltraining ist eine effiziente Methode zur Leistungssteigerung in Business und Sport. Sie versetzen sich mit gezielten Entspannungsübungen in Ihren optimalen Bewusstseins-Zustand. Erleben Sie, was Ihre Vorstellungskraft bewirken kann. Im Basiskurs lernen Sie, mit positiven Gedanken Ihre Ziele in Beruf, Sport oder im Privatleben zu visualisieren.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• IST-Zustand prüfen</li><li>• Wunsch-Zustand "erarbeiten"</li><li>• Machen/Tun/Durchziehen, Gedankenkontrolle üben</li><li>• Mentaltraining bewusst einsetzen</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Keine
<b>Zielgruppe</b>	Gesunde Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sich selber auf Erfolgskurs bringen</li><li>• Nutzen Sie die verborgenen Energiequellen und erbringen Sie so nachhaltig Höchstleistungen mit Begeisterung</li><li>• Erreichen Sie, wie Sie Ihre Träume erkennen und verwirklichen können</li></ul>
<b>Datum</b>	27.10.2018 - 10.11.2018 / E_1227846
<b>Zeit</b>	08:30 - 12:10 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	3 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 276.00
<b>Durchführungsort</b>	Gartenstrasse 5, 7000 Chur