



Hallenkurs - Mentales Training

Sa 08.12.2018

Sa 26.01.2019

Sa 07.12.2019

Firma seilschaft.ch GmbH

Telefon 0041 31 920 03 53

Email info@seilschaft.ch / www.seilschaft.ch

Kursort: Bern

Oftmals hindern uns mentale Blockaden, hinderliche Glaubenssätze oder fehlendes Selbstvertrauen daran, um im entscheidenden Moment unser volles Leistungspotenzial abrufen zu können und im Flow zu klettern. Durch mentales Training kann man sich seiner persönlicher Muster und Verhaltensweisen bewusst werden und diese positiv verändern.

Themen:

- Hinderliche Glaubenssätze erkennen und positiv verändern
- Verschiedene Atemtechniken um Ängste zu verringern und Stress abzubauen
- Entspannungsübungen zur körperlichen und geistigen Entspannung
- Visualisierungstechniken: negative Ereignisse verarbeiten und positive Ressourcen aktivieren
- Zielsetzung
- Selbstvertrauen fördern

Treffpunkt

9 00 Uhr Kletterhalle O Bloc Ostermundigen

Rückreise

ca. 16 Uhr ab Ostermundigen

Preis

CHF 165.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer

Im Preis inklusive

Kletterlehrer, Kursunterlagen, Gruppenmaterial

Anforderung

Regelmässiges Klettern in der Halle oder am Fels / Klettern und Sichern im Vor-/Nachstieg