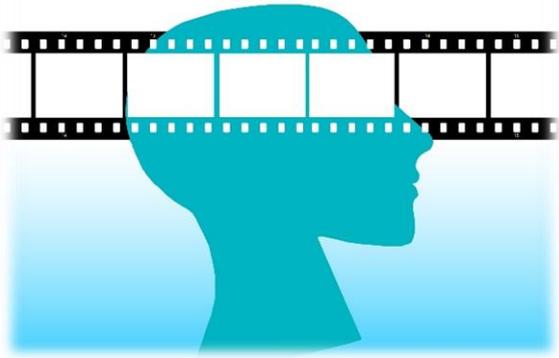


# Erfolgreich durch mentale Bilder



Online-Seminar zum Thema:  
**Mentales Training –  
Visualisierung**  
**„Die Kraft der inneren Bilder“**

## Mental- und wingwave®-Coach: Angelika Wirzberger

Aus dem Leistungssport ist das mentale Training kaum mehr wegzudenken. Viele Sportler erzielen tatsächlich bessere Resultate, wenn sie Bewegungsabläufe vorher gedanklich üben. Doch das „Kopfkino“ leistet auch in vielen anderen Bereichen des Lebens wertvolle Dienste. Das mentale Training ist eine sehr wirksame Methode, um Denk- und Verhaltensweisen zu trainieren. Sie nutzen dabei Ihre **Vorstellungskraft!**

In diesem Online-Seminar lernen Sie die effektive und wirkungsvolle Methode „das Visualisieren“ aus dem Mentalcoaching kennen und anwenden. Durch die schrittweise Einführung in das Visualisieren und praxisnahe Übungen, sind Sie am Ende des Online-Seminars in der Lage, diese Methode in sämtlichen Situationen oder Herausforderungen einzusetzen.

### Seminar-Inhalte:

- Was ist Mentales Training / Visualisierung?
- Vorteile und Nachteile der Visualisierung.
- Wann und wo setze ich das Visualisieren ein?
- Das Drehbuch fürs Kopfkino.
- Praktische Übungen zur Anwendung der Visualisierung.

### Mental fit und emotional Stark – wenn's drauf ankommt!

**Wann:** **Donnerstag den 28.01.2021**  
von 18:00 Uhr – ca. 21:00 Uhr inkl. kleine Pausen

**Wo:** Online-Seminar per Zoom

**Kosten:** 75,00 € incl. MwSt., Skript und Übungsvorlagen

**Infos und Anmeldung unter:** [www.coachingzentrum-wirzberger.de](http://www.coachingzentrum-wirzberger.de) oder  
[www.sportmentaltraining-reiten.de](http://www.sportmentaltraining-reiten.de)

**Max. 10 Teilnehmer**

Nach der verbindlichen Anmeldung wird dir per E-Mail die Seminar-Rechnung zugeschickt. Die Rechnung für die Seminar-Kosten ist vor Beginn des Seminars zu begleichen! Erst nach Bezahlung der Rechnung bekommst du das Skript, die Übungsvorlagen und den Zugangs-Link per E-Mail zugeschickt!