

# Erfolgreich durch mentale Bilder



Seminar / Workshop 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 Bereiche 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 Seminar / Workshop lernen Sie die sehr 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 Seminars/Workshops in der Lage, diese Methode in sämtlichen Situationen oder Herausforderungen einzusetzen.

### Seminar / Workshop-Inhalte:

- Was bedeutet Visualisierung?
- Praktische Beispiele zur Visualisierung.
- Arten der Visualisierung (Position und Inhalt).
- Vorteile und Nachteile der Visualisierung.
- Einsatzbereiche der Visualisierung.
- Vermittlung und praktische Anwendung der Visualisierung.

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

Wann: **Samstag den 22.02.2020**

von 14:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Wo: Coaching-Zentrum Wirzberger  
Osterfelder Str. 15 a in 46236 Bottrop

Kosten: 75,00 € incl. MwSt., Skript, Getränke und Snacks

Infos und Anmeldung unter: [www.CoachingZentrum-Wirzberger.de](http://www.CoachingZentrum-Wirzberger.de) oder  
[www.sportmentaltraining-reiten.de](http://www.sportmentaltraining-reiten.de)

**Max. 8 Teilnehmer**