

Mentaltraining SEMINAR

Programm: (unter anderem)

Techniktraining

Live Videoanalyse 1:1 schießen, sehen, spüren, verändern
Tipps und Tricks wie ich Schritt für Schritt meine Technik und
„meinen Schuss“ etabliere und verbessere.

Es geht aber im speziellen um die Verknüpfung mit „mentalen“ Techniken
und einen stabilen Schussablauf.

Mentaltraining

Turniervorbereitung, Schussvorbereitung
Kopfkino, Gedanken, Wörter, Bilder, Gefühle, Emotionen, Verhalten
Stärkenanalyse, Körperwahrnehmung.

Die Zusammenhänge von Wünschen, wollen, können und den
resultierenden Gefühlen werden betrachtet und neu ein- und zugeordnet.
Theorie und Praxiseinheiten werden sich abwechseln und sich gegenseitig
ergänzen und bereichern.

Nach diesem Tag weist Du exakt was je nach Situation im Detail zu tun ist.
Mental & technisch, Schritt für Schritt.

Danach wirst Du einfach ein besserer Bogenschütze werden,
Dich schneller entwickeln und Deine nächsten Schritte kennen.

Trainer

Erich Horinek, Mentaltrainer, Weltmeister Feld IFFA

Termine

13 Mai 2018 So 9:30-12:00 13:-17:00

27 Mai 2018 So 9:30-12:00 13:-17:00

Preis

p. Person 80.- €

Ort

BSV Kremstal
Göritz 42 4542 Nußbach

MAXIMAL 8-12 Teilnehmer pro TERMIN

Anmeldung verbindlich an

office@bsv-kremstal.at oder eh@mental-faktor.at

Bei Fragen bitte einfach anrufen

