

Meistere Dich mental – Workshop für HobbysportlerInnen



Freitag, 14. Oktober 2011, 17.00 – 20.00 Uhr

Landesturnhalle, Jahngasse 3, 8010 Graz

Themen/Inhalte:

- Aktive Zustandsregulation sowie Reaktions- und Koordinationsvermögen anhand von Tests und praktischen Übungen; Workshopleiter: Mag. Johannes Gosch
- Mentale Wettkampfvorbereitung: Arbeit mit inneren Bildern - Absolvierung eines Mentalparcours; Workshopleiter: Mag. Thomas Kayer
- Selbstregulation: Förderung der Selbststeuerungsfähigkeit durch Entspannungs- und Aktivierungsmethoden; Workshopleiterin: Mag.^a Kerstin Eibel

Jeder Workshop wird 3 x (à 50 Minuten) angeboten. Damit haben Sie die Möglichkeit, an allen Workshops teilzunehmen.

Kostenbeitrag pro Person: 50,-- Euro

Max. TeilnehmerInnenzahl: 20 Personen

Sportkleidung empfehlenswert!

Anmeldung bis 07.10.2011 unter info@help2perform.at



Wir freuen uns auf Ihr Kommen und einen interessanten und lehrreichen gemeinsamen Nachmittag,

Kerstin Eibel *Thomas Kayer* *Johannes Gosch*

Mag. Kerstin Eibel, Mag. Thomas Kayer & Mag. Johannes Gosch