

## Mentaltraining Seminare 2022

Ziele erreichen, Stress abbauen  
und sich richtig erholen.



### KURSZIELE UND INHALTE

- Möglichkeiten und Grenzen des Mentaltrainings
- Mentale Entspannungs- und Trainingsübungen
- Erreichen des optimalen Leistungszustands
- Steigerung von Konzentration und Motivation
- Ziele erreichen & Herausforderungen meistern
- Umgang mit Angst vor dem Versagen
- Regeneration zu Hause und am Arbeitsplatz

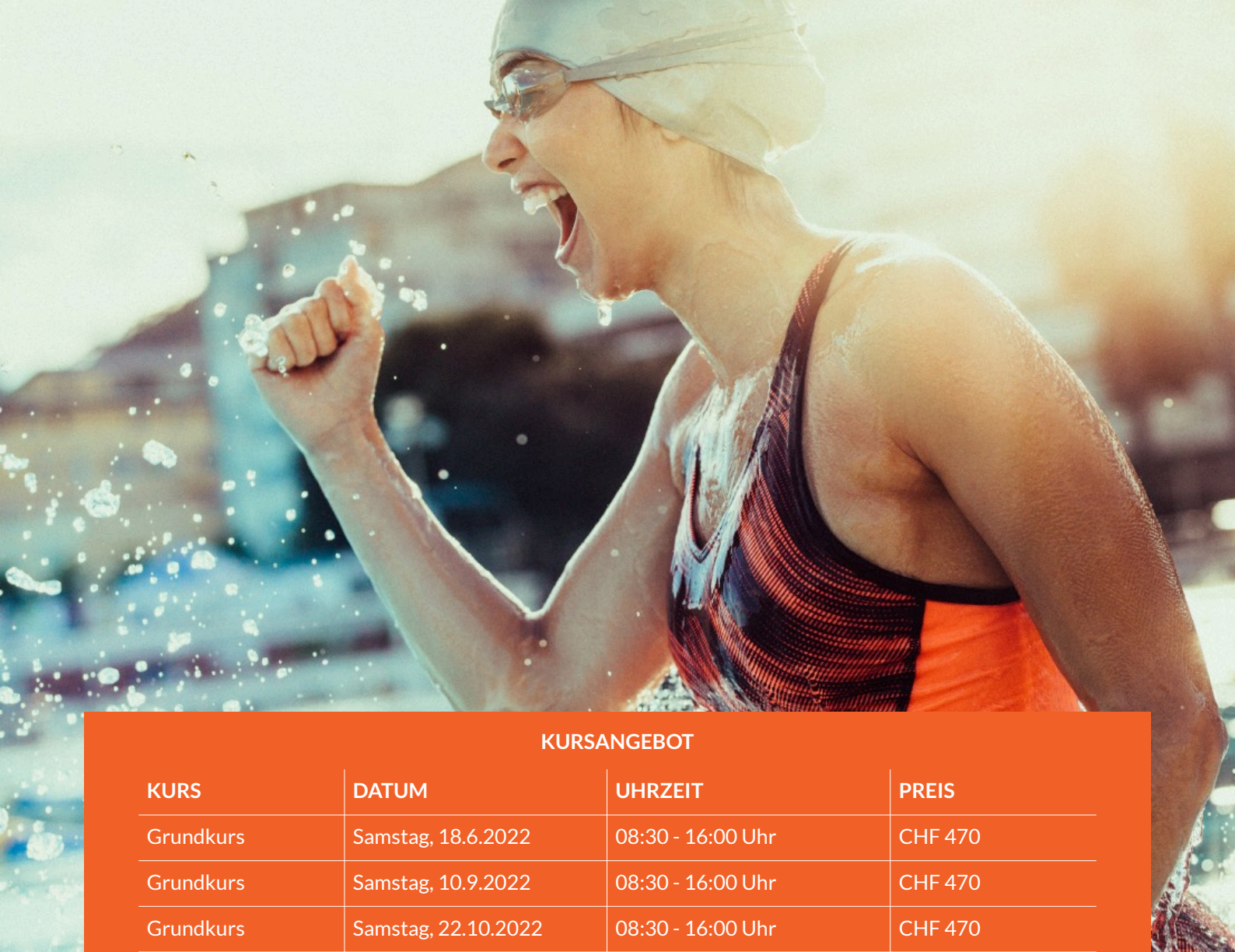


### VORTEIL UND NUTZEN

- Erfolgreicher Umgang mit Leistungsdruck
- Optimale Leistung zum richtigen Zeitpunkt erbringen
- Sich von belastenden Gedanken lösen
- Steigerung der Schlafqualität
- Stärkung der eigenen Resilienz
- Einfache Anwendung im persönlichen Alltag

### KURSBESCHREIBUNG

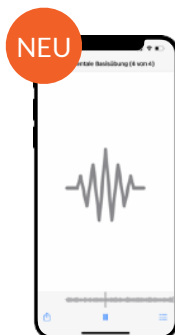
Erlerne praxisnah die Grundlagen der mentalen Trainingsmethoden und welche Voraussetzungen für optimale Leistungen wichtig sind. Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf der praktischen Anwendung des mentalen Trainings, damit Du im Anschluss an das Seminar das Gelernte in Deinem beruflichen und privaten Alltag sofort anwenden kannst. Die eingesetzten Methoden sind aus dem Sport abgeleitet und frei von Esoterik.



### KURSANGEBOT

KURS	DATUM	UHRZEIT	PREIS
Grundkurs	Samstag, 18.6.2022	08:30 - 16:00 Uhr	CHF 470
Grundkurs	Samstag, 10.9.2022	08:30 - 16:00 Uhr	CHF 470
Grundkurs	Samstag, 22.10.2022	08:30 - 16:00 Uhr	CHF 470
Grundkurs	Samstag, 19.11.2022	08:30 - 16:00 Uhr	CHF 470
Aufbaukurs	Samstag, 5.11.2022	08:30 - 16:00 Uhr	CHF 470
Aufbaukurs	Samstag, 26.11.2022	08:30 - 16:00 Uhr	CHF 470

20% Vergünstigung bei gleichzeitiger Buchung von mindestens zwei Kursen oder Teilnehmenden  
Informationen und Anmeldung: [info@top-mental.ch](mailto:info@top-mental.ch) sowie [www.top-mental.ch](http://www.top-mental.ch)



### Hybrid Seminar

Du kannst wahlweise auch online teilnehmen. Unser persönlicher Guide wird Dich am Seminar betreuen.

### Wichtiges zum Seminar



#### Durchführungsort

KV Basel, Aeschengraben 15, Basel  
(5 Min. zu Fuss vom Bahnhof)



#### Enthaltene Leistungen

Kursunterlagen, Praxisübungen inkl.  
Anwendung für zu Hause, Wasser



#### Referenten

Thomas und Robert Lauber, Mentaltrainer