

Der Themenkreis Mentales Training ist sehr weit. Es gibt leider keine eindeutigen Definitionen. So müssen die Teilnehmer kennen lernen, was darunter zu verstehen ist, um sich so ein Bild machen zu können, bevor Techniken, Methoden und Übungen erläutert werden.

Mentale Stärke ist etwas sehr persönliches und individuelles. Wenn man mittel- und langfristig seriösen und nachhaltigen Erfolg damit haben will, muss man bereit sein, auf sich und seine Bedürfnisse einzugehen, und mit Konsequenz und Disziplin daran arbeiten.

### Themen:

Kennen lernen des Begriffs Mentales Training: z.B. Autogenes Training, Visualisieren, Suggestion

Verschiedene Techniken und Möglichkeiten - aber auch deren Konsequenzen und Risiken differenzieren zu können

Beantworten von Fragen und nähere Erläuterungen

Der Referent wird dabei vor allem auch auf eigene Erfahrungen und Vorgehensweisen eingehen und versuchen aufzuzeigen, wie dies im konkreten Alltag aussehen kann.

**Referent:** Herr Lukas Christen  
**Dauer:** 1 Abend  
**Datum:** **Donnerstag, 05. November 2009 19.00 – 21.30 Uhr**  
**Ort / Kursraum:** Schützenstube Schiessstand Hüslenmoos, Emmen  
**Kosten:** **Für Vereine und Angehörige des LKSV gratis!!**  
**Anmeldetermin:** **20. Oktober 2009** (Die Teilnehmerzahl ist beschränkt!)



### Anmeldetalon / Antwortkarte

Bitte reservieren Sie mir einen Platz im Seminar **“Einführung Mentales Training”**

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: ..... Ort: .....

Verein: .....

Funktion im Verein: .....

Tel. P: ..... Tel. G: ..... Fax: .....

Bemerkungen: .....

Datum/Unterschrift: .....

**Einsenden an unten stehende Adresse**