

Der Kurs ist als Fortsetzung des im Winter 2009 geführten Einführungs- Kurses gedacht. Der Einführungskurs ist Bestandteil der Fortsetzungskurse. Deshalb werden nur Teilnehmer zugelassen welche einen Einführungskurs besucht haben.

Mentales Training ist sehr spezifisch und anspruchsvoll. Es werden dabei die Themen:

- visualisieren
- Autogenes Training / Auto-Suggestion
- Atem- und Entspannungs- und Konzentrations-Übungen

behandelt. Aufbau:

Erster Abend:

1. Begrüssung
2. Vorstellung / Zielsetzung
3. Theorie, Transfer aus der Praxis
4. Übungen
5. Pause
6. Übungen
7. Plenum / Meinungs- und Erfahrungsaustausch

Zweiter Abend:

dito.

Referent: Herr Lukas Christen
Dauer: 2 Abende
Datum: **Donnerstag, 07. und 14. Januar 2010 19.00 – 21.30 Uhr**
Ort / Kursraum: Schützenstube Schiessstand Hüslenmoos, Emmen
Kosten: Für Angehörige des LKSV gratis!
Anmeldetermin: 10. Dezember 2009 (Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs beschränkt!)



Anmeldetalon / Antwortkarte

Bitte reservieren Sie mir einen Platz im Seminar "**Mentales Training**"

Name: Vorname:

Strasse: Ort:

Verein:

Funktion im Verein:

Tel. P: Tel. G: Fax:

Bemerkungen:

Datum/Unterschrift:

Einsenden an unten stehende Adresse