

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 LKS SV 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**