

## Mentale Stärke – lernen vom Profisportler – so erreichen Sie Ihre Ziele

Entdecken Sie die Erfolgsfaktoren der mentalen Stärke aus dem Bereich des Spitzensports auch für sich.

Wussten Sie, dass Studien zufolge, die mentale Stärke der Spitzensportler 60 – 70 % Ihres Erfolges ausmachen? Übertragen Sie die Methoden des Mentaltrainings und der Selbstmotivation auf Ihre persönliche Berufs- und Lebenssituation.

Ein interdisziplinäres Team aus Mentalcoach, Entspannungstrainer und erfahrenen Kneipp-Therapeuten begleiten das Seminar und eröffnen neue Horizonte!



**TIPP**

### INDIVIDUAL BURN- OUT-PRÄVENTION FÜR STARK BELASTETE BESCHÄFTIGTE

Dem Erschöpfungssyndrom  
aktiv entgegenwirken –  
erfolgreich mit Kneipp!

WEITERE INTERESSANTE  
SEMINARANGEBOTE UNTER:

[www.die-kolping-akademie.de/  
fuehrungsakademie](http://www.die-kolping-akademie.de/fuehrungsakademie)

### INHALTE SIND UNTER ANDEREM:

- + Bewusstmachen und aktivieren der eigenen Stärken, Talente, Potentiale
- + Konkrete Strategien zur Eigenmotivation ... wenn scheinbar nichts mehr geht!
- + Zielgerichtet mit klarem Kopf schwierige Aufgaben meistern – mit den richtigen „Denkwerkzeugen“ die Energie des Stress für sich nutzen!
- + Mentale Techniken – anwenderfreundlich für die Praxis
- + Kennenlernen der Breuss-Methode, inkl. einer 25-minütigen Breuss-Massage
- + Erfolg beginnt im Kopf – Ziele fokussieren, das eigene Denken steuern und mit Freude und Leichtigkeit handeln!

Kombiniert mit aktivierenden Wasseranwendungen, meditativer Entspannung und praktischen Tipps zu gesunder Ernährung setzt dieses Seminar neue Maßstäbe in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

#### Das Besondere: Insider-Erfahrungen aus dem Profisport!

Mit Frau Sylvia Harlander, ehemalige Handball-Nationalspielerinnen und Bundesligaspielerinnen.

#### Jetzt anmelden und Ihren Platz sichern!

[seminare@die-kolping-akademie.de](mailto:seminare@die-kolping-akademie.de)



**TERMIN: 12.05. – 13.05.2022**

#### Seminarort:

KurOase im Kloster

#### Preis pro Person, Brutto:

1.090 € (inkl. Hotelkosten und Vollpension)

