

---

## Abendkurs: "Einführung ins Mentaltraining"

### Beschreibung:

In diesem 4 -Teiligen aufbauendem Abendkurs lernen Sie, mentale Techniken kennen und anzuwenden, einer der Schwerpunkte ist die Sport Meditation, durch die schrittweise Einführung in die Sport Meditation lernen Sie in die Ruhe zu kommen, Kraft und Energie zu erhalten, schneller zu regenerieren und den Fokus auf das Ziel zu lenken.

Als weitere Ausbildungsteile werden verschiedene mentale Techniken und Übungen gelernt und angewendet, dabei wird pro Abend ein Themenschwerpunkt behandelt.

Die Schwerpunkte sind:

- Einführung in die Sport Meditation
- Ziele setzen, das „WOW“
- Visualisieren
- Zielprogrammierung
- Regeneration nach Wettkämpfen / Verletzungen
- Mental Training und Kinesiologie
- Weiterer Themenabend nach durch die Teilnehmer definiert

Dabei erhalten Sie viele Tipps und Übungen um diese in der Praxis anzuwenden und umzusetzen.

### Dozent: Urs Maurhofer

Als Sport Mentalcoach, aktiver Läufer und Triathlet (Ironmanfinisher) verstehe ich es, mit den Tools aus dem Mentalcoaching und der Kinesiologie die Energie der Athleten ins Gleichgewicht zu bringen. Meine Erfahrungen im Sport und im Management unterstützen mich bei der praktischen Umsetzung. Der Fokus ist dabei auf Ihre persönlichen Ziele gerichtet.

*Meine Philosophie: Wo ein Ziel ist, ist auch ein Weg.*

### Anmeldung:

4 x Abende, Termine siehe [www.kioum.ch](http://www.kioum.ch) unter dem Register News / Links

Kurse für Vereine oder Gruppen auf Anfrage

Zeit: 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr (oder in Absprache mit der Gruppe)

Kosten 240.-

Max. Teilnehmer 12

### Kursort

Effretikon, Kloten oder Mutschellen

---

## Abendkurs: "Einführung ins Mentaltraining"

### Beschreibung:

In diesem 4 -Teiligen aufbauendem Abendkurs lernen Sie, mentale Techniken kennen und anzuwenden, einer der Schwerpunkte ist die Sport Meditation, durch die schrittweise Einführung in die Sport Meditation lernen Sie in die Ruhe zu kommen, Kraft und Energie zu erhalten, schneller zu regenerieren und den Fokus auf das Ziel zu lenken.

Als weitere Ausbildungsteile werden verschiedene mentale Techniken und Übungen gelernt und angewendet, dabei wird pro Abend ein Themenschwerpunkt behandelt.

Die Schwerpunkte sind:

- Einführung in die Sport Meditation
- Ziele setzen, das „WOW“
- Visualisieren
- Zielprogrammierung
- Regeneration nach Wettkämpfen / Verletzungen
- Mental Training und Kinesiologie
- Weiterer Themenabend nach durch die Teilnehmer definiert

Dabei erhalten Sie viele Tipps und Übungen um diese in der Praxis anzuwenden und umzusetzen.

### Dozent: Urs Maurhofer

Als Sport Mentalcoach, aktiver Läufer und Triathlet (Ironmanfinisher) verstehe ich es, mit den Tools aus dem Mentalcoaching und der Kinesiologie die Energie der Athleten ins Gleichgewicht zu bringen. Meine Erfahrungen im Sport und im Management unterstützen mich bei der praktischen Umsetzung. Der Fokus ist dabei auf Ihre persönlichen Ziele gerichtet.

*Meine Philosophie: Wo ein Ziel ist, ist auch ein Weg.*

### Anmeldung:

4 x Abende, Termine siehe [www.kioum.ch](http://www.kioum.ch) unter dem Register News / Links

Kurse für Vereine oder Gruppen auf Anfrage

Zeit: 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr (oder in Absprache mit der Gruppe)

Kosten 240.-

Max. Teilnehmer 12

### Kursort

Effretikon, Kloten oder Mutschellen