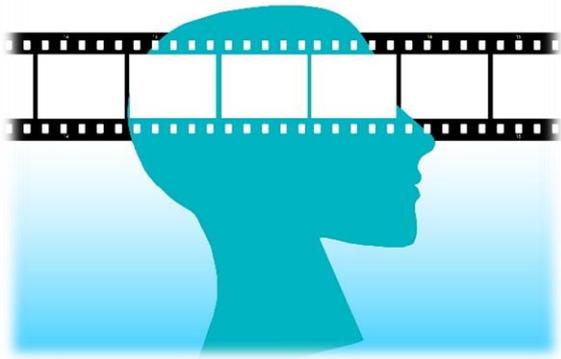


# Mit Kopfkino erfolgreich ans Ziel



## Präsenz-Seminar zum Thema: Mentales Training – Visualisierung „Die Kraft der inneren Bilder“

### Mental- und wingwave®-Coach: Angelika Wirzberger

Was hat die visuelle Vorstellungskraft mit der körperlichen Leistung im Reitsport zu tun? Ganz einfach: wer es schafft, sich ein bestimmtes Ziel intensiv vorzustellen, wird es im realen Leben einfacher erreichen. Und das Beste daran ist, es ist erlernbar!

Das Visualisieren gehört zu einer der effektivsten und stärksten Methoden im mentalen Training. Aus dem Leistungssport ist das mentale Training kaum mehr wegzudenken. Viele Sportler erzielen tatsächlich bessere Resultate und erreichen ihre Ziele, wenn sie Handlungsabläufe vorher gedanklich üben.

Doch das „Kopfkino“ leistet auch in vielen anderen Bereiche des Lebens wertvolle Dienste. Das mentale Training ist eine sehr wirksame Übung, um Denk- und Verhaltensweisen zu verändern und zu trainieren. Sie nutzen dabei Ihre **Vorstellungskraft!**

In diesem Präsenz-Seminar lernen Sie die effektive und wirkungsvolle Methode „das Visualisieren“ aus dem Mentaltraining kennen und anwenden. Durch die schrittweise Einführung in das Visualisieren und praxisnahe Übungen, sind Sie am Ende des Online-Seminars in der Lage, diese Methode in sämtlichen Situationen oder Herausforderungen einzusetzen.

### Seminar-Inhalte:

- Was ist Mentales Training / Visualisierung?
- Vorteile und Nachteile der Visualisierung.
- Wann und wo setze ich das Visualisieren ein?
- Das Drehbuch fürs Kopfkino.
- Praktische Übungen zur Anwendung der Visualisierung.

### !!! Nutze deine Vorstellungskraft und erreiche deine Ziele !!!

**Wann:** Sonntag den 05.03.2023  
von 11:00 Uhr – ca. 14:00 Uhr inkl. kleine Pause

**Wo:** Coaching-Zentrum Wirzberger  
Osterfelder Str. 15 a, 46236 Bottrop

**Kosten:** 80,00 € inkl. MwSt., Skript, Snacks und Getränke

**Infos und Anmeldung unter:** [www.sportmentaltraining-reiten.de](http://www.sportmentaltraining-reiten.de)

Nach der verbindlichen Anmeldung wird dir per E-Mail die Seminar-Rechnung zugeschickt. Die Rechnung für die Seminar-Kosten ist vor Beginn des Seminars zu begleichen!

**Max. 8 Teilnehmer**