

Inspiration für Körper und Geist!

50 Arbeitskarten für das mentale Training!



Mentales Training

Mit mentalem Training haben wir ein sinnvolles Instrument, unseren Geist bewusst zu trainieren. Das ist in vielen Bereichen unseres Lebens nützlich: Wir nehmen unseren Körper und unsere Gedanken besser wahr, es fällt uns leichter zu lernen und wir bringen im Sport bessere Leistungen. Der Alltag wird qualitativ hochwertiger erlebt. Wir kommen im Beruf leichter voran und sind zielorientierter und motivierter. Mentales Training führt zu vielen positiven und anhaltenden Veränderungen. Deshalb „train your brain“.

5 Kategorien

Das „Stark im Kopf“ Kartenset besteht aus 50 Trainingskarten, die in fünf verschiedene Themen kate-

gorisiert sind: „Achtsamkeit“, „Motivation“, Mentale Stärke“, „Entspannung“ und „Konzentration“. Das sind wichtige Trainingsbereiche, die wir selbst durch Training beeinflussen können.

Aufbau der Kärtchen

Jede Karte ist folgendermaßen aufgebaut: Auf der Vorderseite ist das „Stark im Kopf“-Logo, die Kategorie und ein Zitat abgebildet, auf der Rückseite befindet sich dazu eine passende Übung mit einer konkreten Aufgabe.

So ist es möglich die Übungen nicht nur für sich selbst zu nützen, sondern auch mit Trainingsgruppen oder Schülern jeden Alters.

Vorderseite



Kategorie

Zitat

Rückseite



Übung

Aufgabe

„Lebe deine beste Version!“

Die beiden Autoren Erich Frischenschlager und Johannes Gosch sind der Meinung, dass jeder das Recht hat, das Beste aus seinem Leben herauszuholen. Damit das auch gelingen kann, ist es nötig an einigen Schlüsselfaktoren zu arbeiten, wie z.B. an der mentalen Stärke. Weitere haben sie bereits in ihrem Buch „7 Key Facts“ ausführlich beschrieben. Erfolg ist trainierbar!



Bestellungen

Wenn du gerne an deiner mentalen Stärke mit dem Kartenset „Stark im Kopf“ arbeiten möchtest, bestelle noch heute ein Set per mail unter erich.frischenschlager@phst.at oder office@timelessvision.at

„Stark im Kopf“ Kartenset-Preis: 20,-
Porto: 2,50,-