

Mentaltraining - Kennenlernen

Wirkung mentaler Methoden - praxisnah ausprobieren



Roger Federer hat um gegen starke Gegner zu gewinnen - bewusst mentale Stärke eingesetzt. Auch Du kannst praxisorientiert für Deine persönlichen Erfolge - Mentaltraining einsetzen? Erfolge beginnen vorwiegend im Kopf leider auch das Versagen, die Niederlagen. Lerne wie man erfolgreich wird.

Im Kosmos Space - ehemaliges Institut für Astronomie der UNI Basel - auf dem Margarethenhügel - lernst Du die Grundlagen der mentalen Methoden Es ist auch möglich bequem zu Hause digital Online am Kurs teilzunehmen

Einführungskurs mentale Praxisausbildung

Durchführung jeweils am ersten Samstag des Monats - im Kosmos Space
Kurs A 08:30 bis 12 Uhr oder Kurs B 13:00 bis 16:30 Uhr

Kurskosten inkl. mentale Smartphone Praxisübungen

Erwachsene	CHF	185.-	Online CHF 165.-
Jugendliche bis 16 Jahre	CHF	165.-	Online CHF 145.-
Familien bis 3 Personen	CHF	320.-	Online CHF 300.-

Anmeldung: robert@top-mental.ch oder Tel 078 803 90 40