



Irene Camenisch

mental coaching

sport/vitality

business

Mentale Stärke im Sport, Beruf und Alltag

Tagesworkshop – Mentaltraining

Praxisorientierter Workshop mit Weitsicht

Irene Camenisch • Kirchgass 10 • 9442 Berneck

Telefon: 078 66 240 66 • irenecamenisch.ch



Seminarleitung: Irene Camenisch

Datum: Sonntag, 25. April 2010

Zeit: 9.30 - 16.00 Uhr

Ort: Schloss Grünenstein, 9436 Balgach/SG

Kosten: Fr. 290.-- pro Person (inkl. Mittagessen, Getränke + Unterlagen)
SchülerInnen / StudentInnen Fr. 250.-- (inkl. Mittagessen, Getränke + Unterlagen)

Seminarinhalte:

- Was ist Mentaltraining und was bewirkt es?
- Stressmanagement
- Mentale Ziele definieren und umsetzen
- Entspannungstechniken erlernen