



6-WOCHEN-PROGRAMME

SPORTMENTALES TRAINING

**INDIVIDUELLE BEGLEITUNG
FÜR KAMPFSPORTLER:INNEN**

BACK ON THE MAT

**WIEDEREINSTIEG NACH
VERLETZUNGEN**

COMPETITION PREPARATION

**WETTKAMPFVORBEREITUNG
& NACHBEREITUNG**

MYMINDISAMUSCLE.COM/PROGRAMME



6-WOCHEN-PROGRAMM

BEDEUTET

3 Sessions je 45min

wöchentliche persönliche Check Ins

Reminder per App

individuelle Reflexionen & Übungen

179€

inkl. USt. 19%

Individuelle Zeiträume & Preise anfragbar



MENTALES TRAINING

**INDIVIDUELLE BEGLEITUNG
FÜR KAMPFSPORTLER:INNEN**

ONLINE
6-Wochen-Programm



MENTALES TRAINING

AUSZÜGE DER MÖGLICHEN INHALTE

- Aufbau von nachhaltiger Motivation & Routinen
- Umgang mit negativen Selbstgesprächen
- Förderung von Akzeptanz & Gelassenheit
- Strategien für mehr Fokus & Konzentration
- gezielte Visualisierungstechniken



MENTALES TRAINING

BACK ON THE MAT

**WIEDEREINSTIEG NACH
VERLETZUNGEN**

INDIVIDUELL. ONLINE.
6-Wochen-Programm



BACK ON THE MAT

INHALTE

- Umgang mit Verletzungen & emotionalen Herausforderungen
- Motivation & Akzeptanz stärken
- mentale Begleitung in Zielsetzung & Trainingsplanung
- Selbstvertrauen & Durchhaltevermögen stärken



SPORTMENTALE BEGLEITUNG

COMPETITION PREPARATION

**WETTKAMPFVORBEREITUNG
& NACHBEREITUNG**

INDIVIDUELL. ONLINE.
6-Wochen-Programm



COMPETITION PREPARATION

INHALTE

- Wettkampfvor- & nachbereitung
- Analyse von Zielen und Bedarf
- Aufbau von Routinen
- Reflexion & Übungen zu Motivation,
- Aktivierung, Fokus, Gedanken- & Emotionsregulation, Akzeptanz



MY MIND IS A MUSCLE

ANMELDUNG & KONTAKT



MY MIND IS A MUSCLE

**BEGLEITUNG & BERATUNG
FÜR
SELBSTBEHAUPTUNG.
SELBSTFÜRSORGE. RESILIENZ.
SPORTMENTALTRAINING.**

