

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Im Rampenlicht!

### Mentale Stärke für Musiker und Sänger

Eine Veranstaltung im Rahmen der

#### Wohnzimmerseminare

Veranstalter:

Mike Janipka (Sänger und Gitarrist) • Christina Kelleni

Flößerstr.127 74321 Bietigheim-Bissingen 07142/931924 mikejanipka.de

**Samstag, 29.9.2012, 10.00 – 15.30 Uhr**

Mittagessen ca. 12.00 Uhr, Paninoteca in Bissingen

Seminarleitung: **Gunda Haberbusch – Sportmentaltrainerin und Auftrittskoach**

Kosten: € 66.-/P. (ohne Verpflegung) - Maximal 6 Teilnehmer

Anmeldung bei Gunda Haberbusch

sport@mentaltraining-lb.de 07143/965847 0151/24299255

#### Das können sie von diesem Basis-Seminar erwarten:

Einführung in Techniken, die den erfolgreichen Auftritt erleichtern, kontrollierbarer machen und Stress reduzieren. Ein Basis-Carepaket, mit dem sie sofort arbeiten können.

Auswahl an Themen und Techniken:

- Einführung in die Stressreduktionstechnik/Selbstwerttraining **PEP** nach **Dr. Michael Bohne**. Sicherlich ist er der bekannteste Auftrittskoach für Musiker in Deutschland.
- **Visualisierungstechniken** – Üben im Kopf eröffnet neue Möglichkeiten.
- **Imagination** von gewünschten Zielen und Verhalten.
- **Analyse** von Stressoren nutzen.
- **Leistungshemmende Glaubenssätze** und Überzeugungen erkennen und wandeln.
- **Erfolg** zulassen - Erfolg aushalten.
- **Konzentration** im richtigen Moment.

**„Mein Kopf war frei! Es lief wie von selbst!“**

Das sagen Sportler und Musiker nach einem klasse Erfolg und strahlen.

Das ist das Ziel.

Bis bald!

**GUNDA HABERBUSCH**  
GARTENSTR. 14  
74354 BESIGHEIM  
TEL. 07143/965847  
MOBIL 0151/24299255  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

