

# TRAINIEREN MENTALE STÄRKE.

## STARKER AUFTRITT!

m/w/d **Studenten/Orchestermusiker/Solisten**

**Einige THEMEN** haben sich Einzeltraining mit Musizierenden herauskristallisiert:

- Versagensangst - Mustererkennung
- Drucksituationen
- Selbstbewusstsein, Selbstwert
- Blockaden beim Vorspiel, Auftritt ...
- Umgang mit Lehrern; Kollegen; Konkurrenten
- Erfolgsblockaden
- Glaubenssätze
- Belastende Erlebnisse
- Zugehörigkeit zu den Besten
- Leistungsfähigkeit steigern
- Mentale Vorbereitung für Vorspiel u.a.
- Mentale Präsenz
- Der eigene Ausdruck
- Mentale, emotionale Ausführungsoptimierung
- Regeneration + Regenerationsfähigkeit
- Mentales Training bei Verletzungen, Krankheit ...
- Laufbahnberatung

## Investition 2025

### Einzeltraining

Stundensatz

Schüler/Studenten € 80.-

Erwachsene € 100.-

**Trainingsraum 1:** Bietigheim Buchzentrum, Buchstr. 28

**Trainingsraum 2:** Besigheim-Ottmarsheim, Gartenstr. 14

### Gruppentraining

Kleingruppen bis 7 TN bei mir im Buchzentrum Bietigheim.

Größere Gruppen in einer passenden Räumlichkeit bei euch.

Stundensatz: je nach Gruppengröße und Aufgabe: € 120,00 - € 250,00

zzgl. Fahrt- und Übernachtungskosten

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

**Gunda Haberbush**

Sportmentaltrainerin

0151 24 299 255

Gartenstr. 14

74354 Besigheim-Ottmarsheim

WWW.SPORTMENTALTRAININ-LB.de

SPORT@MENTALTRAINING-LB.de



Das ist das Ziel.

*Gunda Haberbush* bald!

**MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.  
STARKE PERSÖNLICHKEIT.  
STARKE LEISTUNG.**