



FITNESS CONNECTION



Mental-Training



Termin nach Vereinbarung.

Geistige Fähigkeiten wiederentdecken und fördern.

Tiefenentspannung, positive Suggestionen, Ziel-Definitionen, klarer Fokus auf Wettkampf, Prüfung, Geburt usw. helfen dir, die vorhandenen geistigen Fähigkeiten zu erkennen und zu trainieren. Mit Mentaltraining bist du top in Form.

Hilft bei: lähmender Nervosität, Versagensangst bei Prüfungen und Wettkämpfen, «machtlos sein» in Schmerz- und Krankheitssituationen, Ängsten, Unzufriedenheit, beruflicher Neuorientierung/Wiedereinstieg

Behandlungsdauer: 60 Minuten

Inklusivleistung: Benutzung der Wellness-Anlage