

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 2024

Einzeltraining

Stundensatz

Schüler/Studenten € 70.-

Profis € 100.-

Trainingsraum 1: Besigheim-Ottmarsheim

Trainingsraum 2: Bietigheim Buchzentrum

NEU! Trainingsraum 2

Buchstr. 28 in Bietigheim

Nähe Bahnhof

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.SPORTMENTALTRAINING-LB.de

SPORT@MENTALTRAINING-LB.de



Das ist das Ziel.

Gunda Haberbush bald!

MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.
STARKE PERSÖNLICHKEIT.
STARKE LEISTUNG.