



PASSION & PERFORMANCE

WIE SIE DANK SPORTPSYCHOLOGIE IHRE ZIELE WIRKLICH ERREICHEN.

Ein neues Jahr mit hohen Erwartungen, grossen Träumen und frischen Zielen anzupacken ist das Eine - diese Wünsche dann umzusetzen ist das Andere. Das S4 bietet in Zusammenarbeit mit der Sportpsychologin Stephanie Müller erstmals einen Workshop zum Jahresbeginn an, damit sie mit viel Motivation und optimalen Zielen ein Jahr lang „dranbleiben“ können und ihre Träume wahr werden.

ANGEBOT & INHALTE

ONEDAY Workshop mit Theorie & praktischen Übungen zu:

- Träume und Wünsche in messbare Ziele und Pläne umsetzen.
- Die persönlichen Motivations-Muster erkennen und stärken.
- Lernen, wie man trotz Arbeit und Familie Zeit für den Sport findet.
- Techniken der Spitzensportler (Mental Toughness) für Ihre Ziele anwenden.

Mitte Jahr gibt es einen Folgeanlass um Leidenschaft & Leistung zu pflegen.

TERMIN & ANMELDUNG

Der Workshop findet am 13. Januar 2018 im Fitnesscenter S4 in Wilderswil statt. Von 9 bis 17 Uhr. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie das Tagesprogramm und eine Aufgabe zur Vorbereitung. Kosten: CHF 255.- für S4 Abonnenten, CHF 300.- für Besucher.

LEITUNG & KONTAKT: Stephanie Müller

Stephanie Müller ist Sportpsychologin, hat viel Erfahrung im Leistungssport und berätet Sie mit viel Herzblut für ihren erfolgreichen Weiterweg.

+41 79 729 01 90 / stephanie.mueller@oneday.ch

