



POWER Workshop

„Mental fit für den Ironman“

MANA
4YOU®

Inhalt: Kraftvolle mentale Tools und Tipps

- Zone deiner idealen Leistungsfähigkeit
- Warum Handlungs- statt Ergebnis Ziele
- Kontrolliere deine Gedanken
- Umgang mit Wettkampfschmerzen

Die praktische Umsetzung steht im Vordergrund!

Datum: Freitag 23. Juni 2017

Uhrzeit: 19.00-21:00

Ort: Sportcenter Cumberland; Cumberlandstrasse 102; 1140 Wien

Vortragender: Wolfgang Seidl

Preis: EUR 45,- pro TN (inkl. Kursunterlagen).

Anmeldung: bis spätestens So. 18. Juni 2017 bei www.mana4you.at



Wolfgang Seidl, MBA

Akademischer Mentalcoach
Dipl. Lebens- und Sozialberater
HeartMath Coach®

Tel. +43 650 415 5401
mind@mana4you.at
www.mana4you.at

Eine fixe Teilnahme wird mit einer Anzahlung von EUR 20.- auf das Konto
IBAN: AT89 3812 2000 0002 4034 gesichert!

Wolfgang Seidl ist Mentalcoach von Ironman Austria & der Austrian Trail Running Nationalmannschaft