



# Power Workshops

## „Mental fit beim **Wien Marathon 2017**“ 100% Wettkampf Modus

**Inhalt:** Praxisorientierter Workshop um deine optimale Leistung beim Wien Marathon abzurufen!

- Wie erreiche ich die Zone meiner idealen Leistungsfähigkeit?
- Was heißt Wettkampf Modus und wie wechsle ich in diese Rolle?
- Wie kann ich meine Gedanken im Wettkampf kontrollieren?
- Wie gehe ich mit Schmerzen im Wettkampf optimal um!

**Termine:** Fr. 24.02.2017 (19:00 – 21:00 Uhr) oder  
Sa. 11.03.2017 (09:00 – 11:00 Uhr) oder  
Fr. 31.03.2017 (19:00 – 21:00 Uhr)

**Ort:** Sportcenter Cumberland; Cumberlandstrasse 102; 1140 Wien

**Vortragender:** Wolfgang Seidl

**Preis:** EUR 45,- pro TN und Termin (inkl. Handout).

**Anmeldungen:** spätestens 1 Woche vor dem Workshop per Mail an:



**Wolfgang Seidl, MBA**

Akademischer Mentalcoach  
Dipl. Lebens- und Sozialberater  
HeartMath®Coach

Tel. +43 650 415 5401  
mind@mana4you.at  
[www.mana4you.at](http://www.mana4you.at)

Eine fixe Teilnahme wird mit einer Anzahlung von EUR 25,- auf das Konto  
**IBAN: AT89 3812 2000 0002 4034** mit Nennung des Termins gesichert!

**Maximal 10 Teilnehmer pro Workshop!**

**Wolfgang Seidl**, dein Experte für Mentale Stärke und Herzintelligenz, ist auch Mentalcoach von:



&

