



## **MENTALTRAINING**

**Möchtest Du dein reiterliches Können oder dein Berufsleben optimieren?**

**Glaubst Du, dass es dabei auf mehr ankommt als auf die Launen des Schicksals, die deiner Chefin/deines Chefs oder deines Ponys?**

**Mentaltraining ist für alle geeignet, denn es hilft dir deine Ziele, Träume und deine Motivation zu klären, deine Konzentration zu verbessern, deine Selbstkritik zu überwinden, dir Entwicklungsschritte oder Erfolge vorzustellen, Stress zu lindern und dein Selbstvertrauen zu stärken - in jedem Tätigkeitsfeld.**

**Ich biete eine Einführung ins Mentaltraining für alle Interessierten. In kleinen Gruppen und 2-3-stündigen Begegnungen lernst Du die Elemente des Mentaltrainings kennen und anwenden. Suche Dir eine Kleingruppe (2-6 Personen), mit der Du gerne experimentieren und die Kosten teilen möchtest, und melde Dich bei mir.**

**Ivan Verny**

**prozessorientierter Psychotherapeut, Psychiater & Supervisor**

**Hauserstr. 5, 8032 Zürich, Tel. 044 252 5356,**

**[info@ivanverny.ch](mailto:info@ivanverny.ch)**