

Sportpsychologische Workshops



Pia Festl-Wietek

*sportpsychologische Expertin &
systemischer Coach*



 mentalcoach_pia_festlwietek

info@strongerbyyourself.de

Mobil: 015787732290

www.strongerbyyourself.de



*Have faith and
become stronger by
yourself*

Workshop - Visualisierung deiner Bühnenpräsenz

Egal ob das erste Mal auf der Bühne oder erfahrener Athlet:in, nutze die **Power** einer **Visualisierung**.

Deine selbst erstellte Visualisierung:

- gibt dir Sicherheit
- bereitet dich mental auf den Moment auf der Bühne vor
- hilft dir bei deiner Ausstrahlung
- kannst du egal, ob bei den Grundposen, I-Walk oder Kür nutzen

Workshop - Become Stronger by Yourself

Wenn du dir selber vertraust, kannst du so viel erreichen.

Stärke dein Selbstvertrauen und beobachte, wie sich deine Ausstrahlung auf der Bühne verändern wird.

Ein gestärktes Selbstvertrauen unterstützt dich:

- in jeder Phase deines Sports (Vorbereitung, Peakweek, Off-Season)
- bei deiner Ausstrahlung auf der Bühne
- bei deinem selbstsicheren Auftreten

