

Roland Schiffner

Beratung und Coaching

MENTALTRAINER - PERSÖNLICHKEITSTRAINER - PSYCHOLOGISCHER BERATER



Vereinsangebot

Tagesseminar

„Erfolg beginnt im Kopf“

Ein einzigartiger Tag mit besonderen Erfahrungen für jeden Teilnehmer, wie Erfolg ohne körperliche Anstrengung funktioniert.

Bereits ab 8 Personen à 79,00 €

Bei euch vor Ort möglich.

Mehr dazu im Flyer im Anhang dieses Newsletters.

Mit kostenlosem Begleitmaterial.

DANKE

Bei meinen zahlreichen Kunden möchte ich mich für das in mich gesetzte Vertrauen und die teils langjährige Zusammenarbeit herzlich danken.

Jeder einzelne Klient ist auch für mich immer wieder eine Bereicherung. Einzelne Klienten haben für ein mehrstündiges Training oder Coaching teilweise weite Wege auf sich genommen, das ist nicht selbstverständlich und zeigt, welches Vertrauen in mich gesetzt wird.

Die am weitesten gereisten Klienten kamen aus Italien (Südtirol), Berlin, Köln, Frankfurt und München.

Zum Nachdenken...

- **Jeder darf Fehler machen und kann aus ihnen lernen.**
- **Jeder gibt sein Bestes, und das ist gut genug.**
- **Wir alle sind gemeinsam für den Erfolg verantwortlich.**
- **Für jedes Problem gibt es eine Lösung.**
- **Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.**

**WENN PLAN A UND B NICHT
KLAPPEN, HAT DAS
ALPHABET NOCH 24 WEITERE
BUCHSTABEN ZU BIETEN.**

Dr. Martin Kreuzer
www.roland-schiffner.de

NEUES VOM MENTALCOACH

Möchtest du deine eigene Persönlichkeit erkunden und weiterentwickeln? Hast du Mut zur eigenen Persönlichkeit? Bist du kreativ, selbstsicher? Kannst du dich bei Aktivitäten gut und lange konzentrieren? Kennst du deine Stärken und möchtest deine Schwächen überwinden? Weißt du wie Entspannung funktioniert?

Wenn nicht, kannst du vielleicht auch mal über ein Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung nachdenken.

Im Buchhandel - ISBN 9-783000-654497

bei Thalia, Hugendubel, Weltbild, Amazon usw. erhältlich

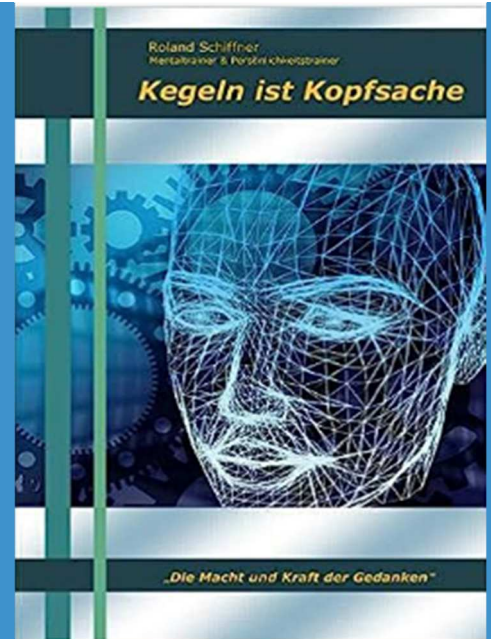
24,90 €

Faszination Kegelsport

BUNDLE mit DVD, Trainingstagebuch und Poster 34,90 €

(Aktion vom 15.03. bis 15.05.2023 für nur 25,00 €)

Mehr unter www.ninepin-media.de



Preise Coaching & Beratung

ab 01.04.2023, nur in 91207 Lauf, zzgl. Kegelbahngebühr

Kegeltraining mit Mentalcoaching 1 x 60min.	50,00 €
Kegeltraining mit Mentalcoaching 10x60min. (11. Coaching kostenfrei)	530,00 €
Kegeltraining mit Mentalcoaching 1 x 90min.	75,00 €
Kegeltraining mit Mentalcoaching 5 x90min. Coachings auch an anderem Ort möglich, zzgl. 0,30 €/km	350,00 €
Tagesgruppencoaching bis max. 10 Teilnehmer In 91207 Lauf, (6x60min.) jeder weitere Teilnehmer 50 €	500,00 €
Tagesgruppencoaching bis max. 10 Teilnehmer bei dir vor Ort nur in Bayern, (6x60min.) jeder weitere Teilnehmer 50 €	600,00 €
2-Tagesgruppencoaching bis max. 10 Teiln. in 91207 Lauf, (12x60min.) jeder weitere Teilnehmer 50 €	900,00 €
2-Tagesgruppencoaching bis max. 10 Teiln. bei dir vor Ort nur in Bayern, (12x60min.) jeder weitere Teilnehmer 50 €	1200,00 €
Beratung, auch psycholog. Beratung je 60min. (Persönlichkeitsentwicklung u.a.)	70,00 €
Video-Kurzanalyse per E-Mail-Antwort	25,00 €
dto. mit telefonischer Beratung (max. 20 min.)	30,00 €
je weitere 10min.	10,00 €

näheres auf meiner Homepage unter „Trainingsangebote & Coachings“

Neuroathletik

Training beginnt im Gehirn

...so schreibt Lars Lienhard in seinem Buch, um sportliche Leistungen zu verbessern.

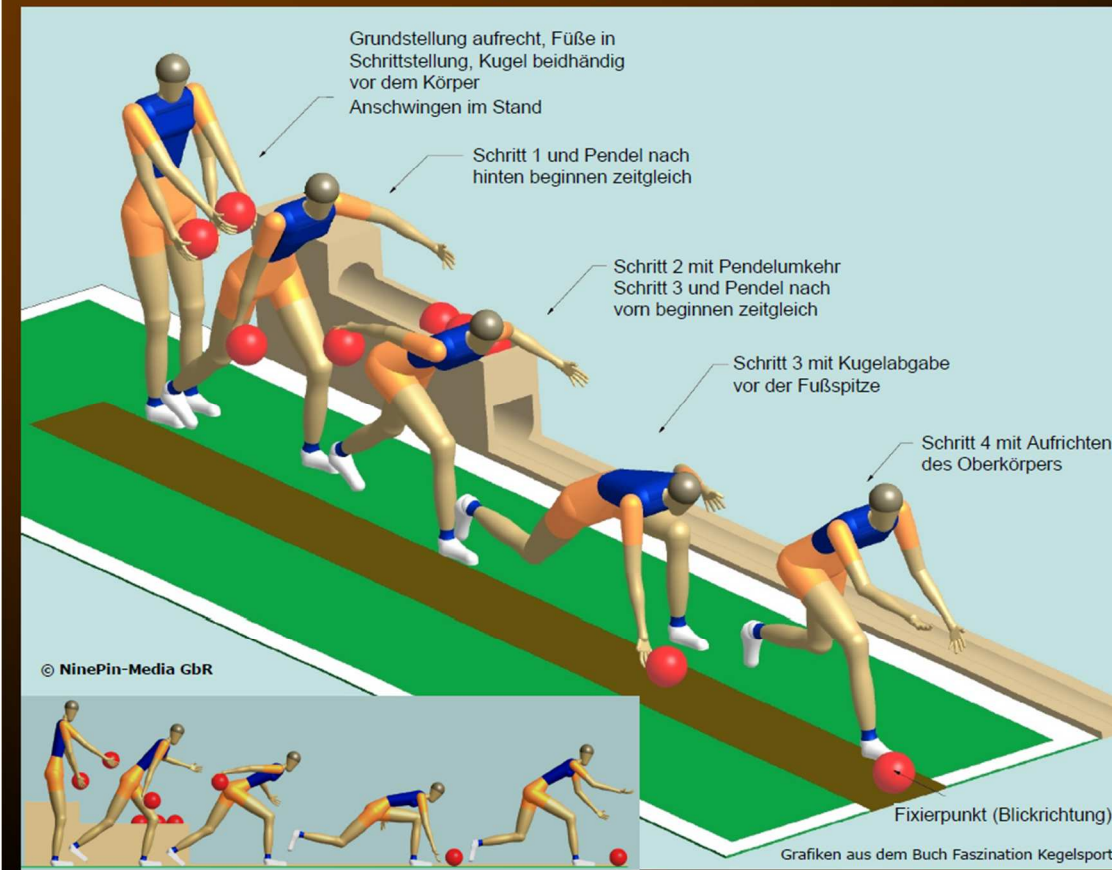
Neurowissenschaftliche Erkenntnisse revolutionieren derzeit die Trainingslehre im Sport. Eine optimale körperliche Leistung ist nur dann möglich, wenn das Gehirn hochwertige Informationen von Augen, Gleichgewichtssinn und Körper erhält. Mit diesem revolutionären Ansatz lassen sich die Informationsaufnahme und -verarbeitung gezielt trainieren und die sportlichen Leistungen erheblich verbessern.

Wer Interesse hat zu diesem Thema hat, dem empfehle ich dieses Buch, welches mit zahlreichen Bebilderungen und Übungen gespickt ist und mit wenig Aufwand trainiert werden können.

Lars Lienhard ist der führende Experte zum Thema Neuroathletik in Deutschland.

ISBN 978-3-7423-0762-0

Der optimale Bewegungsablauf beim Kegeln



Dieses Poster sollte jeder begeisterte und interessierte Kegelsportler nicht nur auf der Kegelbahn vorfinden, sondern auch zu Hause besitzen, um sich den optimalen Bewegungsablauf jederzeit verinnerlichen zu können. Wir wissen, dass sich dadurch Bilder im Gehirn verankern lassen, um die Vorstellungskraft der eigenen Bewegung zu optimieren.

Das Poster „Der optimale Bewegungsablauf beim Kegeln“ ist im Zeitraum 01.04. bis 30.06.2023 zum Sonderpreis von nur **3,00 € pro Stück** zzgl. Versandkosten erhältlich.

Bei Vereinsbestellungen können folgende Konditionen gemacht werden:

5 Stück zum Preis von 12,50 €, 10 Stück zum Preis von 20,00 €, 25 Stück zum Preis von 40,00 €, bei diesen Mengen dann jeweils versandkostenfrei.



Kennst du dein persönliches Ziel?

Jeder von uns hat Ziele. Die wenigsten von uns kennen Ihre Ziele. Und noch weniger wissen, welche Schritte sie benötigen, um ihr Ziel zu erreichen.

Das nachfolgende Arbeitsblatt könnte dir dabei helfen, eine kleine Zielbeschreibung einmal selbst in Angriff zu nehmen.

Du wirst sehen, wie einfach das ist und wie erkenntnisreich das Ergebnis oftmals sein kann.

Probiere es einmal aus!

Mein Ziel

Was ist mein Ziel?



- _____ Macht mich dieses Ziel glücklicher?
- _____ Macht mich dieses Ziel zufriedener?
- _____ Ist das Ziel konkret und klar formuliert?
- _____ Ist das Ziel für mich wirklich attraktiv?
- _____ Ist das Ziel positiv formuliert?
- _____ Ist das Ziel mit einem Termin versehen?
- _____ Ist das Ziel realistisch und erreichbar?
- _____ Ist mir der Preis für dieses Ziel klar und will ich ihn bezahlen?
- _____ Weiß ich genau, woran ich erkenne, wenn ich das Ziel erreicht habe?

Meine nächsten Schritte

Was sind die nächsten 5 Schritte in Richtung auf mein Ziel? Wann gehe ich den ersten?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

→ Schritt → für → Schritt → zum → Ziel