



Mentaltraining  
bei sportlichen und persönlichen Zielen



sports  
birne

Du planst eine Expedition? Eine Klettertour?  
Eine Bergbesteigung? Eine Höhlentour? Oder  
ein anderes Abenteuer? Wettkampf?  
Prüfung? Vortrag? Konzert?  
Lebensumstellung? Eine weitreichende  
Veränderung? Eine Herausforderung?

Gerne bereite ich Deine Birne darauf vor.

[www.sportsbirne.de](http://www.sportsbirne.de)

Mentaltraining, für Punkteistung

## Mentaltraining – Was kann es leisten?

Mentales Training befähigt dich, deine persönliche Bestleistung zu entfalten und abzurufen, wenn es drauf ankommt. Mit gewissen Mentaltechniken werden Blockaden überwunden, Ängste abgebaut, Hemmungen beseitigt, das Durchhaltevermögen geschärft uvm. Das Training gibt dir Werkzeuge an die Hand, die dich befähigen, dein Ziel zu fokussieren, dich selbst immer und überall zu motivieren, oder auch loszulassen und dich neu zu orientieren.

## sportsbirne – Wer/Wie/Was für wen?

Ich heiße Astrid Ecke, bin alpine Mountainbikerin, leidenschaftliche Tennisspielerin und Bergsteigerin. Als Mentaltrainer richtet sich mein Service an ambitionierte Sportler sowie wandlungsfreudige Einzelpersonen, die ein alltagstaugliches, erfolgsorientiertes Mentaltraining wünschen. Das Training lässt sich so unauffällig wie möglich in dein Leben integrieren, d.h. skype-calls und maßgeschneiderte Übungsbooklets sind genauso üblich wie face-to-face-Termine. Mein Konzept für deine Zielerreichung enthält Vorschläge zu Trainingsform, -dauer und -frequenz.

## Und nun?

Kontaktiere mich, schreib mir dein Ziel/dein Anliegen. Anschließend erhältst du Feedback, wie ich mir dein Mentaltraining vorstellen kann. Erst wenn du meinen Vorschlag für ein Mentaltraining annimmst, werden Kosten fällig. Da viele Menschen knausrig zu sich selbst sind, vergebe ich monatliche Raten. In dieser Zeit kannst du online und persönlich auf mich zugreifen, ohne Zusatzkosten. Ich hoffe, dass du dadurch am Ball bleibst.

[www.sportsbirne.de](http://www.sportsbirne.de)

[sportsbirne@gmail.com](mailto:sportsbirne@gmail.com) // Skype: sportsbirne