



1-Mesečni tečaj Učenja mentalno sprotilnih metod v športu

**(postavljanje ciljev, popravljanje tehničnih napak,
zdravljenje , spanec, pisanje testov)**

Pozdravljeni v mesecu Februarju 2. 2.2021 začenjamo 1 mesečni tečaj, kjer se boste kot mladi športnik, športnica naučili par trikov iz vizualiziranja rezultatov in uresničevanja le teh naučila v 15 letni karieri vrhunske športnice.

Starost : 12-17 let

Datum:

2.2. 2021 ZAČETEK PREKO ZOOM-A

Potem pa srečanja 2x tedensko in to ob TORKIH 1.15h in ČETRTKIH 45min

1 MESEC

Cena za tečaj je 150 EUR (lahko plačate v dveh obrokih).

Moj kontakt je : info@brigitalangerholc.si



Na delavnici bo max 10 športnic in športnikov, da lahko delamo kar dosti individualno. Do sedaj je 5 mest zasedenih.

Področja, ki jih bomo šli čez in koristi:

- **Zakaj vizualiziramo in kako pomembno je da sta obe polovički možganov usklajeni, že zaradi tega smo bolj zadovoljni posamezniki**
 - ∞ Vstopanje v globoke ravni uma z **dolgo vajo poglobljanja**
- **Večja prisotnost med samim nastopom, izvedba tehnike in čutenje telesa, povezanost z okolico**
 - ∞ Razumevanje in nadzorovanje lastnega uma in telesa
 - ∞ Naučili se boste zajemati kreativne ideje, reševanje izzivov iz Theta ravni uma
- Tehnika Reverse video, prevrtenje nastopa, treninga, tekme nazaj in popravljanje napak
- Omenila bom tudi, kako lahko uporabiš vizualizacijo za celjenje lažjih poškodb (iz mojih izkušenj)
- Postavljanje ciljev, skozi Tehniko treh prizorov
 - ∞ Pridobili boste globok občutek zaupanja vase in v vse kar počnete, saj boste lažje premagovali vsakdanje izzive (šola, trening, nastop, korona 😊 omejitve)

Po delavnici boste:

- znali osnove vizualizacije, in boste vedeli “zakonitosti” kako vse v življenju enostavneje, hitreje in gladko deluje, ko uporabljaš ta orodja manifestacije
- kako kreirati boljše odnose z sotekmovalci, trenerjem, učitelji
- znali boste tudi lažje zaspati



V ozadju je 50 let znanstvenih raziskav in koristi, ki jih nudi Jose Silva Metoda.

Uporabljajo jih CEO-ji po svetu, NASA astronauti, CIA enote, zdravniki, prodajalci, vrhunski športniki.

Jaz sem jih uporabljala 18 let v vrhunskem športu, samo osnovno Ustvarjalno vizualizacijo, tu so še nadgradnja tehnike, ki jih uporabljam zadnji 2 leti pri učenju posameznikov.

Brigita Langerholc Žager
s.p. / coaching

mobile + 386 40 215 080
info@brigitalangerholc.si

BLC - Brigita Langerholc Žager s.p.
Strahinj 149, 4202 Naklo, Slovenija
Matična št.: 6309640000



