

# Mentaltraining

Die mentalen Fähigkeiten spielen gerade im Leistungssport eine große, wenn nicht gar entscheidende Rolle.

Durch die heutigen Trainingsmethoden und die immer besser werdende körperliche Betreuung wird die Leistungsdichte immer enger. Somit entscheidet sich der Ausgang des Wettkampfes immer öfters im Kopf. Wer mental stärker ist gewinnt.

Die Naturheilkunde bietet ein breites Spektrum, um die mentalen Fähigkeiten zu steigern. Diese umfassen folgende Methoden:

- Kinesiologie

Mit Hilfe der Kinesiologie lassen sich die Ursachen für eine mentale Schwäche bestimmen und gleichzeitig balancieren.

Weiterhin gibt es bestimmte kinesiologische und koordinative Übungen, die die energetischen Reserven kurzfristig im Wettkampf hervor holen können.

- Entspannungsverfahren
- Bachblütentherapie
- Hömöopathie.



**Akupunktur-Ambulanz Franken  
Zentrum für Yoga**

Johann-Georg-Greb-Straße 7 – 96106 Ebern  
Tel.: 09531 / 94 36 31  
[www.kraftundenergie.com](http://www.kraftundenergie.com)