



Ski-Mental Spurenwechsel

Seminar für sportliches Selbstmanagement

Skifahren als Lebensmetapher: Zupacken oder Laufen lassen? Wichtig ist, die richtige Balance und den passenden Rhythmus zu finden.

Immer nur „Kante zeigen“ führt zu Verkrampfung. Topleistung braucht den gekonnten Wechsel.

Bei diesem außergewöhnlichen Seminar in einem außergewöhnlichen Lernfeld werden Sie auch von außergewöhnlichen Trainern betreut:

Peter Tümmers, 44, bringt als erfahrener Mentalcoach verschiedener Nationalmannschaften des DSV und DKV topaktuelle Mentaltechniken ein.

Die helfen nicht nur auf dem Ski oder im Kanu, fokussiert und ausbalanciert zu bleiben, wenn's ruppig wird. Auch im Management helfen sie, entspannt Druck aufzubauen.

Ron Woolgar, 60, ist Outdoortrainer der ersten Stunde. Als langjähriger British Army-Ausbilder von „Marines“ und „Special Forces“ der SAS Ihrer Majestät strahlt der Brite genau das aus, was man Stressresistenz und Coolness nennt. Als Kenner von Krisen und Krisenintervention weiß er, dass innere Balance die Basis für den gelungenen Zugriff ist. Er bringt speziell seine Yoga Meisterschaft und die Körperbalance in das Seminar ein.

Beide sind Skilehrer mit Lizenz der International Ski Instructor Association (ISIA) und beherrschen also das entsprechende Handwerk. So werden Sie neben

- einem neuen Zugang zum eigenen Körpergefühl
- höherer Stressresistenz
- Schulung der inneren Stimme und Intuition
- Ressourcestarken inneren Bildern

einfach auch ein wenig besser Skifahren, wenn Sie die Allgäuer Alpen wieder verlassen.

*Peter Tümmers beim lockeren
Spurenwechsel*



*Ron Woolgar zeigt „Kante“ bei der
FIS Master Serie (mit 60 !)*



Ihre Trainer



Peter Tümmers (Jg. 65)

- DSV gepr. Skilehrer (ISIA)
- Management Coach
- Mentaltrainer von Weltmeistern und Olympiasiegern
- Extremsportler und Co-Trainer der Nationalmannschaft Wildwasser
- Unternehmensberater CMC/BDU



Ron Woolgar (Jg. 50)

- Staatl. gepr. Skilehrer (ISIA), Bergführer
- Ausbilder der Special Air Services „SAS“ der British Army
- Themen: Personal strength and soft / hard skills
- Praktizierender Kenner von Yoga und Atemtechniken seit 30 Jahren

Termin & Ort:

Sonnenskilauf nach Ostern: 1.Termin: 9.-11. April 2.Termin: 23.-25. April
 Oberstdorf, Nebelhorn

Programm:

Freitag: Start mit Weißwurstfrühstück 10.00 – nachmittags Skifahren: „Auf-den-Ski-finden“, – vor dem Abendessen: Yoga, Muskelrelaxation, Inneres Kino – nach dem Abendessen: Kamingsgespräch Leben, Leistung, Genuss

Samstag: Yoga mit Atemtechnik zum Tagesstart – Skifahren mit neuem Bewegungslernen (Kontrastrfahren, Body-Mind-Separation, Centering & Floating, Visualisierung/Autosuggestion), Option am Spätnachmittag (wer mit will und es sich zutraut): Offpiste-Abfahrt vom Nebelhorngipfel (Giebelhaus-Abfahrt), Motto: die eigene Spur ziehen! Vor dem Abendessen: Yoga, Muskelrelaxation, Inneres Kino – nach dem Abendessen: entspannte Gespräche - Option auf „Hot Outdoorpool“ bei ICO

Sonntag: Yoga mit Atemtechnik zum Tagesstart – Skifahren mit neuer Intuition – Skifahren speed: „Stangenfahren“ (wir stecken einen einfachen Riesenslalom, jeder sein Tempo), Themen: Fokus, Tunnelblick, Selbstanspruch, Spaß – nachmittags: Abschluss bei Kaffee und Kuchen auf der Sonnenterrasse der Kultkneipe „Schiff“. Ende: ca. 17.00



Schiff mit Sonnenterrasse

Info & Anmeldung

Voraussetzungen	Rote Piste sollte beherrscht werden. Skigefühl steht im Mittelpunkt, nicht Leistungssport. Wir orientieren uns am Niveau der Gruppe, fahren auch in getrennten Könnensstufen.
Leistungen	3 Tage „Skiseminar“ mit Mentaltechniken, Körperarbeit, Schulung von Entspannungstechniken wie Yoga-Atmung und Muskelrelaxation, Visualisierung, Mentaltechnik-Handouts, moderierte Gesprächsrunden
Termin	1.Termin: 9.-11. April 2.Termin: 23.-25. April
Kosten	550,- € für 3 Tage (zzgl. Liftpass, Unterkunft und MwSt.)
Ort	Oberstdorf / Bihlerdorf
Unterkunft	bewusst einfach: Allgäuer Kultkneipe „Schiff“ www.schiff-bihlerdorf.de gehobener: Haus im Bachtl www.gastbachtl.de

Tel. Auskunft: 0 83 21 / 8 70 33

Fax-Antwort: 0 83 21 / 6 89 51
 Email: ico@impulsecompany.de

Name	Vorname
Straße	PLZ/Ort
Telefon	E-Mail-Adresse
Ich melde mich verbindlich an für den Termin am:	
<input type="checkbox"/> Als Einzelperson	
<input type="checkbox"/> Mit Personen. Namen:	
Bitte senden Sie mir eine Bestätigung, Rechnung, Anfahrtsbeschreibung sowie Informationen zur Unterkunft zu.	
Ort, Datum	Unterschrift