



## Mentalkurs für Hundesportler

Entdecke die Grundlagen des Mentaltrainings für den Hundesport! Erlerne Techniken zur Steigerung deiner mentalen Stärke, zur Fokussierung und insbesondere zum Abbau von Stress in Prüfungssituationen. Zu den Methoden gehören Visualisierung, Autosuggestionen, allgemeines Stressmanagement, Achtsamkeit und andere Strategien, die darauf abzielen, dein mentales Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit zu steigern.

Der Kurs wird als Workshop durchgeführt und soll Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand geben, die sie in Prüfungssituationen und bei der Vorbereitung zielgerichtet unterstützen.

**Dozentin:** Katharina Brunelli, Hundeführerin, Therapeutin, Mentaltrainerin

**Zeit und Ort:** 2. März 2025, Hundesport Reusstal, Mellingen

**Voraussetzungen:** alle Sparten und Klassen, der Kurs findet ohne Hund statt.

**Seminarkosten:** inkl. Mittagessen 120 CHF

**Anmeldung, weitere Infos:** unter [www.kvak.ch](http://www.kvak.ch)