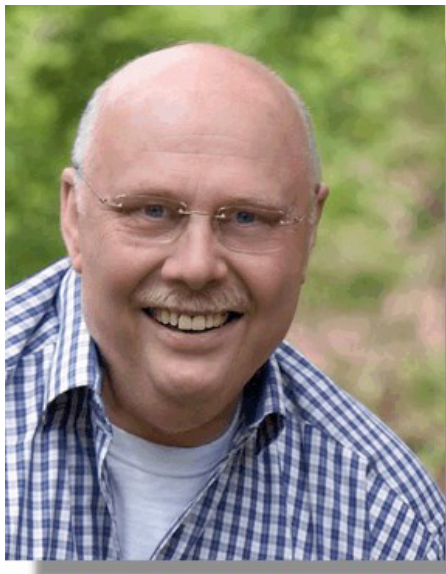


22.-24.03.2019

## Stressmanagement & Mentaltraining für Hundeführer

Seminar mit Friedrich J. Suhr



### Mentale Fitness für top Leistung in Beruf und Sport

Verlieren beginnt im Kopf – Gewinnen auch.

Wer mental geschwächt ist, hat weniger Chancen. Es geht um mehr als gewinnen oder verlieren, es geht um Ruhe, Gelassenheit, selbstbewusste Kraft, Souveränität und um Spaß am Leben.

Friedrich Suhr ist einer der gefragtesten Mentaltrainer und ist aus der Hundesport-Szene nicht mehr wegzudenken.

Er hilft Menschen, die mentale Ebene zu verstehen, zum eigenen Vorteil zu nutzen und damit Burnout, Niedergeschlagenheit, Nervosität und Prüfungsangst gezielt entgegen zu wirken.

„Die Frage ist:

*Beherrsche ich den Stress oder beherrscht er mich? Nutzen Sie diese Chancen für sich. Erleben Sie, wie mit Ihrer Mental-Strategie die Dinge in Bewegung kommen.“*

Friedrich J. Suhr

Im Training klappt alles wie am Schnürchen, warum dann auf den Turnieren nicht genau so gut? Lässt du dich leicht durch andere Wettkampfteilnehmer oder die Richter verunsichern? Dies geht wohl so manchem Hundesportler im Kopf herum. Man sucht nach richtigen Antworten, aber leider nicht immer an der richtigen Stelle.

Hundesport ist Teamarbeit zusammen mit unseren Hunden. Durch die Bindung zum Hund verknüpft er nicht nur Spass mit uns, sondern auch, wenn wir als Hundeführer gestresst sind. So entstehen Fehler, die eigentlich nicht sein müssen.

Friedrich Suhr wird uns zeigen wie wir unsere Hunde stressfrei und gelassen über alle Hürden und durch Prüfungen führen können und somit bessere Ergebnisse erzielen können. Im Mentaltraining werdet ihr mehr über Methoden und Werkzeuge erfahren, die helfen, sich optimal vorzubereiten, effizient zu trainieren und tolle Leistungen zu erbringen, aber auch, ruhig und souverän durch den Alltag zu gehen.

#### **Zeitplan:**

**Freitag, 22.03.2019**      **von 14:00 Uhr**      **bis 19:00 Uhr**

**Samstag, 23.03.2019**      **von 09:00 Uhr**      **bis 18:00 Uhr**

**Sonntag, 24.03.2019**      **von 09:00 Uhr**      **bis 18:00 Uhr**

**Kosten:**      **195 €/Person**      **max. 12 Teilnehmer**

Ruhige Hunde, die den Ablauf nicht stören, können mitgebracht werden.

#### **Veranstaltungsort:**

#### **Verein Flinke Pfoten Kulmbach e.V.**

95326 Kulmbach  
Hauptstrasse 66 (= auch Navi-Adresse)

#### **Anfragen bzw. Anmeldungen (sh. Seite 3) bitte an:**

**Jasmin Ohnemüller 0049 177 7966165  
Sunnshinejasmin@yahoo.de**

Übernachtungsmöglichkeit/  
Wohnmobilstellplätze  
werden auf Anfrage gerne  
genannt.

Mittagessen, kalte und  
warme Getränke stehen im  
Vereinsheim in der Pause  
kostengünstig zur  
Verfügung.

**Wir freuen uns, Euch in der schönen Bierstadt Kulmbach in Oberfranken begrüßen zu dürfen.**

**22.-24.03.2019**

**Stressmanagement &  
Mentaltraining für Hundeführer**

**Seminar mit Friedrich J. Suhr**



## **Anmeldung**

**Name, Vorname:**

**Geburtsdatum:**

**Strasse/Hausnummer:**

**PLZ / Wohnort:**

**Telefon:**

**e-mail:**

**Camping erwünscht (ja/nein):**  
Pro Nacht 5 € mit Stromanschluss

Ich werde die Kosten des Seminars wie folgt auf das untenstehende Konto überweisen:

97,50 € Anzahlung nach erfolgter Anmeldung  
97,50 € bis zum 31.12.2018

Kontoinhaber: Jasmin Ohnemüller  
Bankverbindung: Kulmbacher Bank  
IBAN: DE6477 1900 0000 0261 5916  
BIC: GENODEF1KU1

Ort, Datum \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift