

## Einladung zum Seminar „Mentaltraining und Stressmanagement“ mit Friedrich J. Suhr

Liebe Hundesportler, liebe Hundefreunde,

Stress, Angst, Magengrummeln, Kopfkino und vieles mehr beunruhigt einen im Alltag und auch im Hundesport. Wer dies kennt, hat sich sicherlich schon gefragt, was das für Auswirkungen auf einen selbst oder auch die Arbeit mit dem Hund hat und versucht mit verschiedenen Methoden dies zu bewältigen.



Friedrich J. Suhr, anerkannter Mental-Coach, konnte bereits viele Sportler, in dem Ziel Meisterschaften zu bewältigen, erfolgreich unterstützen. Auch außerhalb der Hundesport Szene ist er ein gern gesehener Referent (Sport-Verbände, Bundestierärztekammer...).

Friedrich J. Suhr wird uns im Seminar aufzeigen, was im Körper passiert wenn man Stress empfindet und welche Wirkung das auf unsere Außenwelt und damit auch auf unsere Hunde hat. Mit den eigenen Stresssituationen besser klar kommen und beispielsweise auch mit dem eigenen Hund besser zusammen arbeiten, sind Ziele des Seminars.

Was euch im Seminar geboten wird?

- 2,5 Tage persönliche und intensive Betreuung
- Auseinandersetzung mit euch und euren „Problemen“
- Zielführende Unterstützung für euch im Hundesport und übergreifend im Alltag
- Ein ausführliches Handout

Wann? 10. bis 12. November 2017  
Freitags: 13:30 bis mind. 18:00 Uhr  
Samstags und Sonntags: 9:00 bis mind. 18:00 Uhr

Wo? VdH Zuffenhausen  
Roter Stich 132  
70376 Stuttgart

Teilnahmegebühr 180 Euro (Maximal 12 Teilnehmer)

Meldeschluss? Verbindlich bis 23.10.2017  
Bei Sabine Hammer-Kraus:  
sabine.hammer-kraus@vdh-zuffenhausen.de

Wir freuen uns auf euch!

Liebe Grüße  
Sabine Hammer-Kraus  
VdH Zuffenhausen

Am Tag werden Fotoaufnahmen gemacht, die veröffentlicht werden.

Das Verzehren von mitgebrachten Speisen und Getränken ist im Seminarraum/ in der Wirtschaft nicht gestattet.