

# FACHLEHRGANG

## Mentales Training im Bogensport

Mit Instruktor Mag. Oskar Nawratil,  
Heil- und Sozialpädagoge, Dipl. Lebens- und Sozialberater, Instruktor Bogenschießen  
[oskar.nawratil@aon.at](mailto:oskar.nawratil@aon.at), Tel: 0664 50 666 40

### Themen

- Einführung in das Mentale Training
- Autosuggestion
- Achtsamkeit
- Selbstwirksamkeit
- Ideomotorisches Training und Visualisierung
- 
- Aktivationsregulierung
- Zielsetzungstraining
- Neueste mentale Erkenntnisse und deren Relevanz für den Bogensport
- Reflexion, Fachliteratur

### Termine/Zeiten

Samstag, 18. April 2026      09:00 bis 17:00 Uhr  
Sonntag 19. April 2026      10:00 bis 15:00 Uhr

### Ort:

Kleine Tullnbachsiedlung 1, 3443 Rappoltenkirchen, Niederösterreich

### Zielgruppe

Alle am Sportmentaltraining Interessierte, auch Einsteiger in die Thematik, Bogenschützen, durch das Sportmentaltraining ihre Leistung verbessern wollen, Übungsleiter oder andere Personen, die das Sportmentaltraining an andere Personen weitergeben wollen

### Voraussetzungen

Bereitschaft, sich auf mentale Techniken einlassen zu wollen  
Psychische Stabilität

### Voranmeldung erforderlich

bis spätestens So. 03. Oktober 2026  
bei [oskar.nawratil@aon.at](mailto:oskar.nawratil@aon.at) oder 0664 50 666 40

### Allgemeines

- Ab 5 gemeldeten Teilnehmern
- Maximal 12 Teilnehmer

### Gebühren

150€ pro Teilnehmer, vor Ort zu bezahlen.