



BILLIARD SPORT
ACADEMY



ON TOUR


JASMIN OUSCHAN

- ...wie gehe ich mit **negativen Gedanken** um
- ...wie und wann muss ich **entspannen**
- ...was ist **Visualisierung**
- ...wie **aktiviere** ich mich
- ...wie beginne ich mit **Mental-Training**

Mental-Training Tipps/Erfahrungen

von

Weltmeisterin **Jasmin Ouschan**
Bundestrainer **Mag. Michael Neumann**