

MENTALE STÄRKE FÜR JUGENDLICHE

Selbstvertrauen. Fokus. Entspannung.

Ihr Kind ist oft gestresst, nervös oder hat Schwierigkeiten, mit Druck in Schule oder Sport umzugehen?
Mental Coaching kann helfen.

Ich unterstütze Jugendliche dabei,

- mit Stress & Leistungsdruck besser umzugehen
- Selbstvertrauen und innere Stärke aufzubauen
- Prüfungsängste zu lösen
- Motivation & Konzentration zu steigern

Professionelles Coaching für Jugendliche (10–18 Jahre)

- Einzeltermine (vor Ort oder online)
- Auch als Schnupper-Coaching möglich
- Mit Elementen aus Mentaltraining, Hypnose, Achtsamkeit & Sporttherapie
- Erfahrung aus 20 Jahren Arbeit mit Jugendlichen & Sportlern



Holger Aden

PSA – Personal Sports Agency

Coaching. Bewegung. Mentale Stärke.

www.psa-sport.de | info@psa-sport.de | +49 176 36235427