

MINDFULNESS, ACT & SOCIAL MEDITATION IM LEISTUNGSSPORT

Mit Dr. Peter Haberl (USA/Österreich)



14.-17. SEPTEMBER 2026

SEMINARHOTEL IN DEN ALPEN BEI INNSBRUCK



VON DER EINZELINTERVENTION ZUM NACHHALTIGEN MINDSET-SYSTEM
 Lernen Sie, wie Sie ein nachhaltiges Mindset-Programm für Athlet*innen und Teams entwickeln, professionell begleiten und in Ihre regelmäßige sportpsychologische Online-Betreuung integrieren können – unabhängig von Standort und Region.

WAS SIE AUS DIESEM WORKSHOP MITNEHMEN

- Regelmäßige Mindset-Betreuung entwickeln
- ACT, Mindfulness und Social Meditation systematisch einsetzen
- Nachhaltige Programme für Athlet*innen und Teams aufbauen
- Überregionale Online-Angebote etablieren
- Ölympisch erprobte Methoden direkt anwenden

TEIL I – MINDFULNESS & ACT BEI OLYMPISCHEN SPIELN

- Olympische Praxisbeispiele
- Achtsamkeitsübungen und ACT-Interventionen
- Storytelling und wirkungsvolle Metaphern
- Reflexion eigener Fälle
- Umfangreiche Arbeitsmaterialien, Handouts, Worksheets und Skripte

TEIL II – SOCIAL MEDITATION IM HOCHLEISTUNGSSPORT

- Social-Meditation-Formate kennenlernen
- Einsatzmöglichkeiten für Einzel- und Teamsport
- Fokus, Bewusstheit, Gelassenheit und Dankbarkeit stärken
- Social-Meditation-Einheiten professionell anleiten
- Praktische Übungen in der Gruppe



DR. PETER HABERL, ED.D., CMPC

- Sportpsychologe bei 9 Olympischen Spielen
- 4 Panamerikanische Spiele
- 1 Paralympische Spiele
- United States Olympic & Paralympic Committee (1998–2023)
- Aktueller Berater amerikanischer Nationalteams in der olympischen Vorbereitung
- Ehemaliger Profi-Eishockeyspieler in Österreich

SCHWERPUNKTE

- Mindfulness
- Acceptance & Commitment Therapy (ACT)
- Mentale Leistungsentwicklung im Spitzensport



TERMIN

Montag, 14. September 2026
 09:00 Uhr bis Donnerstag, 17. September 2026
 17:00 Uhr

VERANSTALTUNGORT

Seminarhotel in den Alpen nahe Innsbruck

- ✓ Unterbringung im Einzelzimmer
- ✓ Vollpension
- ✓ Inspirierende Lern- und Erholungsumgebung



SPRACHE

Der Workshop findet in englischer Sprache statt.

Teilnehmer*innen mit ausreichendem passivem Englischverständnis sind herzlich willkommen.

Fragen können jederzeit auf Deutsch gestellt werden.

Dr. Peter Haberl spricht fließend Deutsch und beantwortet Fragen gerne auch auf Deutsch.

TEILNAHMEGEBÜHR

FRÜHBÜCHERPREIS BIS 23. AUGUST 2026
€ 970,-

REGULÄRE ANMELDUNG AB 24. AUGUST 2026
€ 1.170,-

Inklusive:

- ✓ Teilnahme am gesamten Workshop
- ✓ Sämtliche Workshop-Unterlagen
- ✓ 4 Übernachtungen mit Frühstück (Sonntag, 13.9. – Donnerstag, 17.9.2026)
- ✓ 4 Mittagessen (Montag, 14.9. – Donnerstag, 17.9.2026)
- ✓ 4 Abendessen (Montag, 14.9. – Donnerstag, 17.9.2026)

Leistungsumfang identisch.

BONUS: KOSTENFREIE TEILNAHME AM TAG DER SPORTPSYCHOLOGIE
Freitag, 18. September 2026
 Erste Keynote auf Englisch, weitere Vorträge und Workshops auf Deutsch.
 Weitere Informationen: www.praxistage.com

