

Pressebericht im Gränzbote  
Datum: 10.11.2018



## Kurz berichtet

### **Simone Hauswald spricht über Mentaltraining in Sport und Alltag**

GOSHEIM (pm) – „Mentaltraining – nicht nur im Sport, sondern für´s Leben!“ heißt der Vortrag mit Simone Hauswald, zu dem der Obst- und Gartenbauverein Gosheim am Donnerstag, 15. November, um 19.30 Uhr ins katholische Gemeindehaus in Gosheim (Lembergstraße 1) einlädt. Der Eintritt ist frei; um Spenden für die diakonische Jugendhilfeeinrichtung „Mutpol“ wird gebeten.

Die gebürtige Gosheimerin Simone Hauswald, die heute in Schönwald lebt, ist Botschafterin von Mutpol - Diakonische Jugendhilfe Tuttlingen e.V. Die Sportlerin ist zweifache Bronzemedaillewinnerin bei Olympia, Weltmeisterin und Deutsche Meisterin im Biathlon. Mutpol unterstützt Kinder, Jugendliche und Familien in schwierigen Lebenssituationen. Neben schulischer Hilfe steht vor allem die pädagogische und psychologische Begleitung der ersten

Lebensschritte der angehenden Erwachsenen im Vordergrund.

Im Vortrag geht es darum, einen ersten Einblick in die Welt des Mentaltrainings zu bekommen, zu erfahren, wie wir als Menschen „gestrickt“ sind, und wie wir mit einfachen Techniken lernen können, unser Leben bewusst zu gestalten. „Alles was wir brauchen, um uns zufrieden, entspannt und ausgeglichen zu fühlen, steckt in uns“, ist Simone Hauswald überzeugt. „Dies zu erkennen, zu verändern und das volle Potential auszuschöpfen, ist durch Mentaltraining möglich und erreichbar, wenn wir unser Leben selbst in die Hand nehmen und Schritt für Schritt vorwärts gehen. Nur im Tun verändert sich etwas - genau wie im Sport: Wer rastet, der rostet.“

Mehr Informationen finden Sie unter: [www.mutpol.de](http://www.mutpol.de)