

DE ROCK WARRIOR'S WAY

mentale training
voor
sport- en rotsklimmers

Over mentale training is er maar weinig te vinden in de klimliteratuur. Nochtans is deze even belangrijk als de fysieke of de technische voorbereiding. De Amerikaan Arno Ilgner heeft daartoe een unieke benadering ontwikkeld, afgeleid van de krijgersfilosofie, gecombineerd met inzichten uit de sportpsychologie en uit zijn rijke persoonlijke klimervaring. Hij bespreekt op een grondige manier alle mentale aspecten van de sport, en na het lezen ben je doordrongen van zijn inzichten. De talrijke oefeningen zorgen ervoor dat je die inzichten ook meteen in de praktijk kan brengen.

De **Rock Warrior's Way** is niet alleen een leidraad bij jouw beleving van het klimmen, maar ook bij elk avontuur in je leven!


www.kongor.be

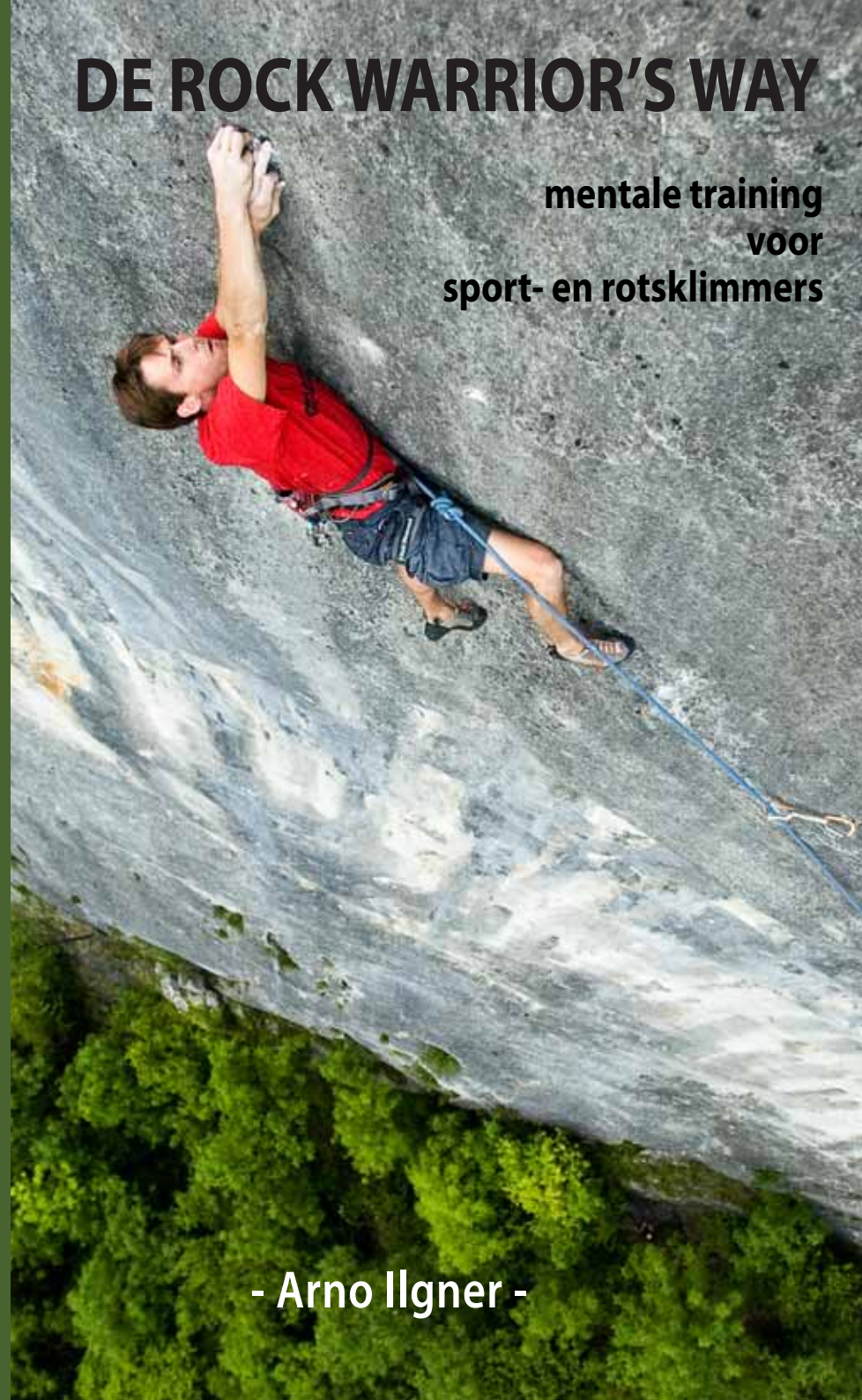


DE ROCK WARRIOR'S WAY - Arno Ilgner -



DE ROCK WARRIOR'S WAY

mentale training
voor
sport- en rotsklimmers



- Arno Ilgner -