

Mental Training –

aktive Regeneration für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden
vom 22. bis 26.03.2020
oder
vom 08. bis 12.11.2020

„Glück bedeutet nicht von allem das Beste zu haben, sondern aus allem das Beste zu MACHEN.“

Profitieren Sie von den aktiven Mental Trainings Werkzeugen aus dem Profisport.

Dipl. Trainerin und Ex-Profi Golferin Nadine Rass überzeugt durch simple Methoden und unterstützt Ihren Körper mit den stressigen Situationen des Alltages besser klar zu kommen.

Erfahren Sie praktische, motivierende Techniken in der Natur und erleben Sie die innovative Form des regenerativen Bewegungslernen.

Erholung durch Bewegung lautet die Devise der aktiven Regeneration für Körper & Geist.

Ihr 4 Tage Coaching Programm:

- Begrüßung und Programmvorstellen am Anreisetag um 20.30 Uhr in der Bibliothek
- Montag bis Mittwoch von 10.00 - 12.00 Uhr
Coaching indoor - outdoor
Treffpunkt an der Rezeption in lockerer Sportkleidung
- Profil Analyse - Ist Stand I Ihre Motive & Ziele I Ihre zeitliche Work & Life Situation
- Relaxed Fitness Training - „Core“ der Rumpf als Zentrum der Koordination I Balance & Stretching mit dem eigenen Körper, Rhythmus & Motivation durch Training mit Musik I Schattenboxen, Seiltraining, Balance Pads.

- Power Qi Gong - das von Nadine Rass eigens entwickelte dynamische Qi Gong ist eine aktive wie gleichzeitig regenerative Trainingsvariante. Die runden Bewegungsformen inspirieren Ihren Geist und stärken Ihr Körperbewusstsein.
- Aktive Regeneration - Autogenes Training & Atmung. Erlernen Sie die Techniken aus dem Profi Sport, um mit Stress, Erschöpfung & Leistungsdruck besser umzugehen. Durch die verbesserte Sauerstoffzufuhr kräftigen Sie Ihre Muskulatur und erweitern Ihr Lungenvolumen.
- Mental Training - vom Alltagsdruck zum Freizeitstress? Konzentration, Fokussierung und Visualisierungstechniken für Ihren Alltag. „Die Situation bleibt, die Sichtweise ändert sich...!“
- Personal Benefit & Coaching Tools für Ihr nachhaltiges Training zuhause I Sie erhalten am Ende des 4 Tages Coaching Ihre persönlichen Unterlagen.

Das Training findet indoor / outdoor bei jedem Wetter in lockerer Freizeitkleidung statt.

Individuelle Personal Trainingseinheiten während der Woche sind auf Anfrage möglich.