

Seminar auf Schloss Wartegg am Bodensee

Sportmental-Entspannung

Atme bewusst und gewinne.

Die schnelle und genial einfache Art zu entspannen! Es ist eine *Selbsthilfetechnik*, die von äusseren Hilfen unabhängig macht. Sie basiert auf der Beruhigung des Atems, die Balance finden zwischen Einatmen und Ausatmen und Lockerung der Muskulatur. Die besondere **Atemtechnik** (aus dem Sport stammend) ist spielend leicht zu erlernen und **sofort** überall und jederzeit einfach anzuwenden. Die Methode ist frei von esoterischen, hypnotischen oder fremd bestimmenden Elementen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Selbständige Anwendung der Praxisübungen.

Seminar-Inhalte:

- In **einer Minute** erholt und fit
- Wie Sie bewusst atmen und gewinnen
- Augenblicklich Vertrauen schaffen
- Konzentration und Emotionen hochhalten
- Energie und Kraft tanken - jederzeit und überall
- Wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern
- **Kontrolle und Steuerung** der Gedanken
- Positiver Umgang mit Druck und Erwartungen
- Verspannungen und Blockaden sofort lösen
- Nervosität, Stress und Ängste reduzieren
- Wie Sie einem Burn-out vorbeugen
- Müdigkeit einfach überwinden
- Mental **STARK** und gelöst sein
- Einschlafen ohne Probleme

Leitung Othmar Scheiwiller (*Sportmentaltrainer*)

Ort im einzigartigen Hotel Schloss Wartegg, Rorschacherberg

Datum Samstag, 8. Juli 2017

Dauer einmal 3 Stunden

Investition CHF 170.- pro Person im Gruppenkurs ab 5 Personen
CHF 320.- pro Person im Privatkurs
Paare – Firmen – Vereine: Pauschalangebot nach Vereinbarung
Einzigartig: Im Seminarpreis ist persönliches Coaching inbegriffen

Es werden ausführliche Seminarunterlagen abgegeben. Dazu erhalten Sie das Buch „**Sportmental-Entspannung**“.

Hinweis Es wird in normaler Kleidung und im Sitzen trainiert.

Anmeldung info@relax-yourself.ch – Kontaktformular – +41 (0)71 393 28 38