

MENTALE KRAFT EMOTION & WIRKUNG

11.-13. JULI 2019
KAHLENBERG-HOHE WAND-ST.CORONA



RUHE. KRAFT. BALANCE.

*Eine Reise zu Dir
mit Deinen Mentalguides
Andi, Shlomo & Willi*



WILLE.
GLAUBE.
KONSEQUENZ.



TAG 1

KAHLENBERG

- *Ausrichtung*
- *Mein Mental-Thema / mein Purpose*
- *Energie vs. Energie-Vampire*
- *Ego und alte Muster*
- *Meine An- und Entspannung*
- *Meditation, Visualisierung, Stressmessung, Affirmation, Anker, Umgang mit Angst und Stress*
- *Low Event und High Event in Teams*
- *Training und Reflexion*



TAG 2

HOHE WAND

- *Ankommen, ZaZen, Atmen, Laufen*
- *Erfolgsprinzipien im Leben*
- *Focus, Creating vs. Surviving, Connecting to Something Bigger, Decide, Give*
- *Reflexionszeit im Wald (2-3 Stunden)*
- *Physische Körperübungen, Kräftigungstraining*
- *Wandern (Walk and Talk)*
- *Option: Paragleit-Tandemflug*
- *Option: Paintball Wr. Neustadt*
- *Abendessen mit Reflexion am Lagerfeuer*
- *Übernachtung im Berghaus*



TAG 3

ST. CORONA

- *Meditation zum Thema Balance*
- *Glaubenssätze Focus*
- *„Wie geht's mir mit meinem persönlichen Mental-Thema?“*
- *E-Mountainbiking im Bikepark, Single Trail, Flow Ride*
- *Mittagessen am Berg*
- *Zielsetzung, Teamwork im Agility Park*
- *Meditation, Abschlußreflexion, Learnings, Next Steps*



TAG 1

KLETTERPARK KAHLENBERG

- Ausrichtung
- Mein Mental-Thema / Purpose
- Energie vs. Energie-Vampire
- Ego und alte Muster
- Meine An- und Entspannung
- Meditation, Visualisierung, Stressmessung, Affirmation, Anker, Umgang mit Angst und Stress
- Low Event und High Event in Teams
- Training und Reflexion

TAG 2

OUTDOOR

- Ankommen, ZaZen, Atmen, Laufen
- Erfolgsprinzipien im Leben
- Focus, Creating vs. Surviving, Connecting to Something Bigger, Decide, Give
- Reflexionszeit im Wald (2-3 Stunden)
- Physische Körperübungen, Kräftigungstraining
- Wandern (Walk and Talk)
- Option: Paragleit-Tandemflug
- Option: Paintball Wr. Neustadt
- Abendessen mit Reflexion am Lagerfeuer
- Übernachtung im Berghaus

TAG 3

BIKEPARK

- Meditation zum Thema Balance
- Glaubenssätze Focus
- „Wie geht's mir mit meinem persönlichen Mental-Thema?“
- E-Mountainbiking im Bikepark, Single Trail, Flow Ride
- Mittagessen am Berg
- Zielsetzung, Teamwork im Agility Park
- Meditation, Abschlußreflexion, Learnings, Next Steps

Ü B E R S I C H T

DEINE MENTALGUIDES

CHRISTIAN SHLOMO
BLASCHKA

Coach, Mentaltrainer

COACHING INSTITUT
WIRKUNGS CONSULTING



ANDREAS
FRITSCH

Coach, Mentaltrainer

FRITSCH
CONSULTING GROUP