



Mentale Stärke + mentale Regeneration

Deine mentale Rundum-Versorgung

Das Coachingprogramm „Dein volles Potenzial fließen lassen“ macht genau das: Es lässt dein Potenzial frei fließen. Damit zeigst du konstant stabile Bestleistungen.

Gleichzeitig kann es dennoch mentale Verschleißerscheinungen aufgrund von hoher Trainings- und Spielintensität, hohem Erwartungsdruck und Reisetress geben. Diese sind immer wieder die Ursache von Verletzungen, aber auch Versagensängsten oder Burn out-Syndrom. Mentale Stärke kombiniert mit mentaler Regeneration ist ein ganzheitlicher Ansatz, der dich begeistern wird. Über 4 Monate hinweg arbeiten wir mit diesen Inhalten:

- Wöchentliche Coachingsession (= aufgezeichnet für dein persönliches Archiv)
- Persönliche Effizienzsicherung (= damit stellen wir die Umsetzung ins Spiel sicher)
- Persönliche Meditation (= damit entwickelst du (d)eine natürliche Souveränität)
- Körpersessions (= damit kommst und bleibst du in deine(r) Stärke und Kraft)
- Individuelle, mentale Methoden wie Mental Rehearsel, kognitive Umstrukturierung, Priming, Erregungsniveauregulierung, Neurotechnik, u.a.
- Mentale Regenerationsmethoden
- Persönliche Entspannungstechnik

4.500 EUR inkl. MwSt.

Mentale Gesundheit ist ein kostbares Gut.

Dieses Programm ist deine mentale Rundum-Versorgung. Bist du dir das wert?

Andreas Blessing * info@teamtuning.de * +49 (0)160 979 58 636