

Stetig wachsende Herausforderungen und das Streben nach Erfolg bedingen eine gute mentale Fitness. Mentale Stärke setzt mentale Energie voraus. Jedoch schwindet die mentale Energie schnell, ausser man erkennt die Faktoren, welche Energie rauben und lernt die mentale Energie zu trainieren. In der heutigen Zeit wird das Mental-Energy Training daher immer wichtiger. Das Training setzt den Fokus auf das kultivieren des Qi und wie man gelassen den Fokus behält. Die Verbesserte Resilienz und die Förderung der Gelassenheit bringt nicht nur mehr Klarheit, sondern auch die persönliche Gesundheit profitiert deutlich.

## PERSÖNLICHES TRAINING

### INHALT UND ZIEL:

Das persönliche Training findet je nach Thema bei uns in den Räumlichkeiten in Zug oder im Wald in der Nähe von Baar statt.

Bei der 1. Sitzung wird die IST-Situation und die Zielsetzung definiert. Es folgen die ersten angepassten Übungen. Als letztes werden die als wirkungsvollsten erkannten Übungen in einen einfachen Tagertrainingsplan integriert.

Die Sitzungen dauern 1,5 Stunden im Abstand von 4 bis 6 Wochen. Weitere Sitzungen erfassen die Veränderungen. Darauf abgestimmt werden entsprechende angepasst und/oder erweiterte Übungen durchgeführt und ein neuer Trainingsplan erstellt.

### KOSTEN:

1,5 Stunden CHF 240.- pro Sitzung

## WORKSHOP FÜR FIRMEN UND VERBÄNDE

### INHALT:

Es werden die gängigsten und allgemein wirkungsvollen Übungen durchgeführt. Es kann sich ein persönliches Training daraus ergeben.

### ZIEL:

- Erkennen und auflösen der persönlichen Blockaden und Stressfaktoren durch Selbstwahrnehmung und Reflexion
- Techniken der Energieaufnahme
- Stärkung der Belastbarkeit durch gezielte Übungen
- Erstellen eines persönlichen Energiemanagements und Trainingsplans

### KOSTEN:

- Tagespauschale (6 Stunden): CHF 2'750.- inkl. Arbeitsunterlagen bei maximal 12 Teilnehmer