

## Die TIME-OUT-Taktik

### Effektive Regeneration bei Leistungsdruck, Stress und Erschöpfung

#### Thema:

Aus dem Spitzensport wissen wir, dass Höchstleistungen nur möglich werden, wenn in das Training zum richtigen Zeitpunkt Regenerationszeiten fix eingeplant werden. Die Regeneration durch den Schlaf ist zwar wichtig, jedoch können Sie mit einem speziellen Programm von Entspannungstechniken die Erholungswerte beschleunigen und steigern. Diese Regenerationsphasen bringen den Körper und Geist die notwendige Erholung und ermöglichen Spitzenleistungen ohne auszubrennen. In diesem Seminar erleben Sie neue Behandlungsformen und trainieren erfolgreiche Selbsthilfemethoden zur raschen Erholung und für Ihre Gesundheit.

#### Inhalte:

- Leistungskurven und der Bereich der Spitzenleistungen
- Biologischer Rhythmus und Phasen der Entspannung
- Affirmationen zur Erholung und Regeneration
- Den „Gedanken-Affen“ zähmen - Mentaltraining zur positiven Gedankendisziplin
- Selbsthypnose und Tiefensuggestion zur Tiefenentspannung
- Meditationstechniken (Minddrops)
- Konzentrationstechniken - Übungen aus dem Aufmerksamkeitslabor
- Entspannungskontrolle mit Biofeedback (Emwave pro, Inner Balance)
- Aktivierung durch Licht und Bewegung
- Energie-Tankstellen entdecken
- Die 15 Aktivierungsprogramme

#### Teilnehmer:

Dieses Seminar richtet sich an Menschen die mit Freude an der Arbeit Spitzenleistungen erbringen wollen, ohne auszubrennen.

#### Trainer:

Peter Solc, Verhaltenstrainer und Mentalcoach im Spitzensport

#### Termin/Ort:

11. - 12. Oktober 2021, Hotel Retter, 8225 Pöllauberg

#### Betrag:

€ 770,00 (+ 20% USt.) Einzelperson-Standardticket

€ 1.400,00 (+ 20% USt.) Zweipersonen-Ticket