

# MENTALE FITNESS

LEICHT  
ERLERNT

3h workshop

14 - 17 h

[www.claushoyer.de](http://www.claushoyer.de)

**STRESS**  
*Bewältigung*  
und  
Resilienz-  
Training  
EMOTIONAL WELL BEING

I'm a

# STRESS

*Bewältigung*

und

## Resilienz- Training

MENTAL HEALTH

EMOTIONAL WELL-BEING



Ich stehe Dir als **Mentaltrainer** zur Seite, um **gesunde tägliche Gewohnheiten** zu erlernen und zu festigen sowie lebensblockierende Probleme zu lösen. Dadurch gewinnst Du an **Resilienz**, also Widerstandskraft, um herausfordernde und emotional belastende Aufgaben in Deinem Alltag besser zu bewältigen.



CLAUS HOYER  
COACHING



# WORKSHOP

## **Anti-Stress-Workshop – Mentale Fitness leicht erlernt**

In diesem exklusiven und einzigartigen Workshop wirst Du Deine **mentale Fitness verbessern** und nachhaltig steigern.

In nur drei Stunden erlernst Du Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditationen und als besonderes Highlight eine angeleitete Selbsthypnose, um Dein Selbstvertrauen und Deine **Resilienz** zu stärken.

Gemeinsam mit dem **Workbook** „Ein Kurs in Buchform“ tauchen wir in die Magie täglicher Gewohnheiten ein.

So kannst Du Deine **mentale Fitness** sowie Deine **emotionale Harmonie** für herausfordernde Situationen im Alltag verbessern. Du wirst nicht nur Techniken erlernen, sondern auch erfahren, wie Du diese in Dein tägliches Leben integrieren kannst, um **langfristig positive Effekte** zu erzielen. Der Workshop bietet Dir die Gelegenheit, in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung neue Fähigkeiten zu entwickeln, die Dir helfen, Stress abzubauen und Dein Wohlbefinden zu steigern.

Am Ende des Workshops wirst Du nicht nur **gestärkt** und **erfrischt** sein, sondern auch mit einem **klaren Plan** nach Hause gehen, wie Du das Gelernte umsetzen kannst. Lass uns **gemeinsam** auf diese Reise gehen und die Kraft der mentalen Fitness entdecken!

# DAILY HABIT TRAINING

CLAUS HOYER  
METHOD

## Meine entwickelte Methode: **DAILY HABIT TRAINING**

Diese Methode bietet Dir eine Anleitung für 8 gesunde Tagesrituale und zeigt Dir, wie du Sie erlernen und in Deinem Leben verankern kannst.

## Wichtige Themen in herausfordernden Zeiten

Resilienz, Achtsamkeit, Bewusstsein und ähnliche Konzepte sind entscheidend in Zeiten maximaler Belastungen. Doch viele Trainings und Seminare bieten nur kurzfristige Unterstützung, da sie in unserem bewussten Geist nur vorübergehend wirken. Um jedoch das, was wir dauerhaft in unseren Alltag integrieren möchten, zu erreichen, müssen wir es in unserem Unterbewusstsein verankern.

## Der Weg zur Verankerung

Wie erreichen wir das?

Durch das Erlernen und Festigen neuer, positiver Gewohnheiten mithilfe gesunder Tagesrituale. Um dies schnell und effektiv zu gestalten, nutzen wir eine angeleitete Selbsthypnose und das tägliche Wiederholen, um die neuen Gewohnheiten tief in unserem Unterbewusstsein zu verankern. Dies stellt den effektivsten, kürzesten und schnellsten Weg zum Ziel dar!



CLAUS HOYER  
COACHING



- **Frequenztherapie**
- **Hypnose**therapie
- **Daily Habit Training**
- **Ayurveda Lebensweg**

Diese Methoden bieten eine ganzheitliche Herangehensweise zur Förderung des Wohlbefindens und der persönlichen Entwicklung.

## MENTAL HEALTH TRAINING

- **Frequenztherapie** verwendet spezifische Schwingungen, um das energetische Gleichgewicht im Körper zu harmonisieren und Heilungsprozesse zu fördern.
- **Hypnose**therapie ist eine wirkungsvolle Technik, um das Unterbewusstsein anzusprechen und Verhaltensmuster sowie emotionale Blockaden zu verändern.
- **Daily Habit Training** fokussiert sich darauf, positive Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren, um nachhaltige Veränderungen und ein erfülltes Leben zu ermöglichen.
- **Ayurveda Lebensweg** Ayurveda als Lebensweg kennenlernen und Health Supplements zur Unterstützung der körpereigenen Heilungsprozesse (Zellgesundheit + Nährstoffversorgung) einsetzen.

Diese Kombination erlaubt es, auf unterschiedlichen Ebenen zu arbeiten und Dich effektiv bei der Verwirklichung Deiner Ziele zu unterstützen.

# MENTALE FITNESS

LEICHT  
ERLERNT

3h workshop  
14 - 17 h  
[www.claushoyer.de](http://www.claushoyer.de)



## BREATHE IN CALM, EXHALE THE DAY

### Anti Stress Workshop

Ein entspannender 3-Stunden-Workshop für Deine mentale Fitness und emotionale Harmonie. Tauche ein in magische Übungen für Ruhe und Erfrischung. Entdecke die Superkräfte Deiner täglichen Rituale!

[www.claushoyer.de](http://www.claushoyer.de)



CLAUS HOYER  
COACHING



## BREATHE IN CALM, EXHALE THE DAY

### Anti Stress Workshop

Schließe dich unserem **3-Stunden-Workshop** an, um dein **mentales** und **emotionales Wohlbefinden** zu verbessern!

Entdecke entspannende Techniken wie geführte **Meditationen**, **Atemübungen** und **Achtsamkeitstraining**, um **Stress abzubauen** und **innere Ruhe** zu finden. Unser erfahrener **Coach** begleitet dich auf diesem Weg.

Melde dich jetzt an und erlebe, wie **kleine Schritte große Veränderungen** bewirken können. Wir freuen uns darauf, dich im **Aktivresort „Das Walchsee“** willkommen zu heißen.

Informationen zu Anmeldung, Terminen und Preisen findest du auf unserer Website.



[www.claushoyer.de](http://www.claushoyer.de)



CLAUS HOYER  
COACHING

# MENTALE FITNESS LEICHT ERLERNT

Ich stehe Dir als **Mentaltrainer** zur Seite, um **gesunde tägliche Gewohnheiten** zu erlernen und zu festigen sowie lebensblockierende Probleme zu lösen. Dadurch gewinnst Du an **Resilienz**, also Widerstandskraft, um herausfordernde und emotional belastende Aufgaben in Deinem Alltag besser zu bewältigen.

## **Anti-Stress-Workshop – Mentale Fitness leicht erlernt**

In diesem exklusiven und einzigartigen Workshop wirst Du Deine **mentale Fitness verbessern** und nachhaltig steigern.

In nur drei Stunden erlernst Du Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditationen und als besonderes Highlight eine angeleitete Selbsthypnose, um Dein Selbstvertrauen und Deine **Resilienz** zu stärken.

Gemeinsam mit dem **Workbook** „Ein Kurs in Buchform“ tauchen wir in die Magie täglicher Gewohnheiten ein.

So kannst Du Deine **mentale Fitness** sowie Deine **emotionale Harmonie** für herausfordernde Situationen im Alltag verbessern. Du wirst nicht nur Techniken erlernen, sondern auch erfahren, wie Du diese in Dein tägliches Leben integrieren kannst, um **langfristig positive Effekte** zu erzielen. Der Workshop bietet Dir die Gelegenheit, in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung neue Fähigkeiten zu entwickeln, die Dir helfen, Stress abzubauen und Dein Wohlbefinden zu steigern.

Am Ende des Workshops wirst Du nicht nur **gestärkt** und **erfrischt** sein, sondern auch mit einem **klaren Plan** nach Hause gehen, wie Du das Gelernte umsetzen kannst. Lass uns **gemeinsam** auf diese Reise gehen und die Kraft der mentalen Fitness entdecken!

## **Meine entwickelte Methode: DAILY HABIT TRAINING**

Diese Methode bietet Dir eine Anleitung für 8 gesunde Tagesrituale und zeigt Dir, wie du Sie erlernen und in Deinem Leben verankern kannst.

## **Wichtige Themen in herausfordernden Zeiten**

Resilienz, Achtsamkeit, Bewusstsein und ähnliche Konzepte sind entscheidend in Zeiten maximaler Belastungen. Doch viele Trainings und Seminare bieten nur kurzfristige Unterstützung, da sie in unserem bewussten Geist nur vorübergehend wirken. Um jedoch das, was wir dauerhaft in unseren Alltag integrieren möchten, zu erreichen, müssen wir es in unserem Unterbewusstsein verankern.

## **Der Weg zur Verankerung**

Wie erreichen wir das?

Durch das Erlernen und Festigen neuer, positiver Gewohnheiten mithilfe gesunder Tagesrituale. Um dies schnell und effektiv zu gestalten, nutzen wir eine angeleitete Selbsthypnose und das tägliche Wiederholen, um die neuen Gewohnheiten tief in unserem Unterbewusstsein zu verankern. Dies stellt den effektivsten, kürzesten und schnellsten Weg zum Ziel dar!

Die folgenden **Methoden** fördern ganzheitlich das Wohlbefinden und sind

**Bestandteil** des Workshops:

- **Frequenztherapie**: Harmonisierung des energetischen Gleichgewichts.
- **Hypnosetherapie**: Veränderung von Verhaltensmustern und emotionalen Blockaden.
- **Daily Habit Training**: Integration positiver Gewohnheiten.
- **Ayurveda Lebensweg**: Ayurveda als Lebensweg kennenlernen.