

MENTALE FITNESS

LEICHT
ERLERNT

3h workshop

14 - 17 h

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!

AGENDA

3h workshop

13:30

Einlass

14:00

14:45

Wie entsteht Stress?

15 MinutenPause

15:00

15:45

**So kann ich
Resilienz aufbauen!**

15 MinutenPause

16:00

16:45

**Chronische Krankheiten
verhindern.**

15 MinutenPause

17:00

17:45

Q+A - Meet the Trainer

18:00

Ende



CLAUS HOYER
COACHING

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**
- **Hypnosetherapie**
- **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.
- **Hypnosetherapie** 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



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



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



CLAUS HOYER
COACHING



Claus Hoyer
Claus Hoyer Coaching
Loherfeldstrasse 2
83259 Schleching

claus@claushoyer.de
+49-(0)173-8444414

www.claushoyer.de