

8 Wochen – Dein Weg zum Erfolg

Intensives Mentaltraining für deine optimale Performance

Bei einem **kostenlosen Erstgespräch** erörtern wir deine Situation, besprechen deine Ziele und finden gemeinsam die Themen, die gerade am Wichtigsten sind für dich und bearbeitet gehören. Danach entscheidest du, ob du dieses Programm in Anspruch nehmen möchtest.

Ablauf der darauffolgenden 8 Wochen:

- ✚ Beantwortung eines **Fragebogens**, um die Priorität der zu bearbeitenden Themen festzustellen
- ✚ **wöchentliches Mentaltraining per Skype** (bei Bedarf und Möglichkeit auch in meinem Gesprächsraum), max. 1,5 Stunden pro Sitzung - in den 8 Wochen in Summe **540 Minuten**
- ✚ Themenspezifische **Übungen** für dich zu Hause
- ✚ **Audiodateien** für deine Regeneration
- ✚ **Beantwortung auftretender Fragen/Unsicherheiten** zwischen den einzelnen Sitzungen per whatsapp, Telefon/SMS, Mail oder Facebook nach Verfügbarkeit
- ✚ Termine für Skypesitzungen von **Montag – Sonntag**, nach Verfügbarkeit

Dein Gewinn:

- ✚ **Zeit** – du ersparst dir den An- und Abfahrtsweg zu/von mir
- ✚ du bist mehr oder weniger **ortsunabhängig**, sofern du dich an einem halbwegs ruhigen Ort mit Internetverbindung befindest, können wir skypen
- ✚ auch zwischen den Sitzungen kannst du **mich kontaktieren**
- ✚ **rasche Lösungen** in kurzer Zeit
- ✚ Aufbauend auf das 8-wöchige Intensivtraining kannst du mit **wenig Aufwand** – empfohlen einmal monatlich ein Coaching – dein **Wissen auffrischen und erweitern**

Dein Aufwand:

- ✚ **Einhalten** der vereinbarten Termine
- ✚ **Umsetzen** der angebotenen Tools und Techniken im Training und im Wettkampf
- ✚ stetiges **Üben** der angebotenen Übungen, Tools und Techniken
- ✚ Überweisung von **€ 500,-** auf mein Konto – und schon können wir starten

DREAM BIG – SET GOALS – TAKE ACTION
melde dich noch heute für dein kostenloses Erstgespräch an
<https://entspannt-vital.youcanbook.me/>

Es gibt keine Erfolgsgarantie meinerseits, der Erfolg ist allein von dir und der Umsetzung der von mir angebotenen Techniken abhängig. Wie das Wort Mentaltraining schon sagt, handelt es sich hierbei um Training und Training erfordert stetiges Üben, Üben und nochmals Üben!

Marika Chadim
dipl. Sportmental-/Mentaltrainerin
dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin
certified and licensed Nia White Belt Teacher/certified Green Belt
dipl. Touch for Health Praktikerin

www.entspannt-vital.at
info@entspannt-vital.at
Greinergasse 4/Top 3, 1190 Wien
Tel: 0681 10632335

