



# Mentaltraining Intensive

## In 6 Wochen zu mentaler Stärke



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

Ablauf der darauffolgenden 6 Wochen:

- + **wöchentlich 1, 5 Stunden Mentaltraining per Skype oder Zoom**
- + Themenspezifische **Übungen** für dich zu Hause
- + für Sportler: Beantwortung eines **Fragebogens**, um die Priorität der zu bearbeitenden Themen festzustellen
- + **Audiodateien** für deine Regeneration/mentale Stärke
- + **Beantwortung auftretender Fragen/Unsicherheiten** zwischen den einzelnen Sitzungen per WhatsApp, Telefon/SMS, Mail oder Facebook nach Verfügbarkeit
- + Termine von **Montag – Sonntag** möglich

Dein Gewinn:

- + auch zwischen den Sitzungen kannst du **mich kontaktieren**
- + **6 Wochen intensive Betreuung**
- + Aufbauend auf das 6-wöchige Intensivtraining kannst du mit **wenig Aufwand** (empfohlen einmal monatlich) dein **Wissen auffrischen und erweitern**, zum Sonderpreis von € 70,--/Stunde

Dein Aufwand:

- + **Einhalten** der vereinbarten Termine
- + stetiges **Üben** der angebotenen Übungen, Tools und Techniken
- + **€ 555,--** für 6 Wochen Intensivbetreuung

**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. dynamisch-analytische Teamentwicklerin  
dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin  
certified and licensed Nia White Belt Teacher/certified Green Belt  
dipl. Touch for Health Praktikerin

[www.entspannt-vital.at](http://www.entspannt-vital.at)  
[info@entspannt-vital.at](mailto:info@entspannt-vital.at)

Greinergasse 4/Top 3, 1190 Wien  
Tel: 0681 10632335

