



Du schaffst es!

Mit mentaler Stärke
eigene Grenzen überwinden,
denn ...



im Bild: Hubert Gantioler bei der letzten Etappe des Himalayan Stage Race

... diese existieren nur in deinem Kopf.

» Oft behindern uns „**Grenzen im Kopf**“ das zu erreichen, was wir uns vorgenommen haben. Diese Grenzen existieren objektiv meist nicht. Es sind Prägungen und Muster, die uns seit der Kindheit von unserem Umfeld aufgezeigt werden. Sie haben sich über Jahre in unserem Kopf als „Annahmen“ festgesetzt. Wir nehmen sie als gegeben und unüberwindlich hin. **Das aber ist ein Irrtum!**

Um diese Denkmuster zu durchbrechen, brauchen wir **mentale Stärke**.

» „Mentale Stärke ist **erlernbar**“, sagt unser Trainer, der zweifache Weltrekordhalter Hubert Gantioler.



Ziele:

- » lernen, was mentale Stärke bedeutet und wie man diese für die persönliche Lebensgestaltung trainiert und erfolgreich anwendet
- » Denk- und Handlungsmuster, die uns im Leben behindern, erkennen und austauschen (Blockaden auflösen)
- » Probleme als Chancen begreifen, scheinbar ausweglose Situationen meistern und selbstgesetzte Ziele erreichen
- » im Beruf und Alltag mit Stress und Druck besser umgehen, Ängste überwinden und die persönliche Leistung steigern



Zielgruppe:

Menschen, die sich beruflich oder privat besonderen Anforderungen stellen (müssen), die mehr Klarheit und Durchhaltevermögen benötigen.



Termine:

Modul 1: 20. – 21. April 2020

Modul 2: 18. – 19. Mai 2020

Modul 3: 15. – 16. Juni 2020

Uhrzeit: 09.00 – 17.00 Uhr



Ort:

Schloss Mondsee

Schlosshof 1A | A-5310 Mondsee

Telefon: +43 (0) 6232 / 5001

www.schlossmondsee.at | info@schlossmondsee.at

Übernachtung ist nicht im Preis inbegriffen. Im Schlosshotel Mondsee können bei Bedarf Zimmer gebucht werden. In der Umgebung gibt es weitere Nächtigungsmöglichkeiten.

€ Preis:

€ 1.690,- inkl. reichhaltiger Seminarverpflegung



Trainer:

Hubert Gantioler

Akademischer Sport- und Fitnesstrainer, Dipl. Mentaltrainer



- » *Sportliche Karriere mit zwei ungebrochenen Weltrekorden*
- » *Erfolgreiche berufliche Karriere als Vertriebsleiter und Prokurist*
- » *Die Kombination von außergewöhnlichen Erfolgen in Sport und Beruf machen Hubert Gantioler zu einem überzeugenden Vermittler von „mentaler Stärke“.*



Sein Motto nach Arthur Lassen:

„Du bist geboren, um Erfolg zu haben, niemand kann dich davon abhalten, außer du selbst.“



Seine größten sportlichen Erfolge:

- Weltrekordhalter des 24-Stunden-Berglauf / 12.100 Höhenmeter / 145 km
- Weltrekordhalter 12-Stunden-Höhenlanglauf / 8.335 Höhenmeter auf Langlaufskiern
- Gewinner der 100-Meilen-Strecke des Yukon Arctic Ultra 2011, kältester und härtester Ultramarathon der Welt; Streckenrekord: 17 Stunden 27 min
- Gewinner aller fünf Etappen des Himalayan 100 Mile Stage Race 2008
- Rang 12 beim härtesten Etappenlauf der Welt / Marathon des Sables 2007 / 240 km quer durch die Sahara
- Tagessieg beim 12-Stundenlauf 2007 in Vogau / Steiermark (140 km innerhalb 12 Stunden)
- Mehrfach erfolgreich teilgenommen am Dolomitenmann, am Ironman in Kärnten und am Powerman Zofingen / Schweiz etc.

Co-Trainer:

Uwe Büttner Unternehmer

- » *Langjährige Erfahrung als Vorstand im Bankensektor*
- » *Seit 2003 selbstständig; Mehrheitsgesellschafter eines Unternehmens in der Gesundheitsbranche*
- » *Enge Verbindung zum Europakloster Gut Aich in St. Gilgen, wo ihn die gelebte benediktinische Spiritualität fasziniert*



Sein Motto – frei nach Heinrich Heine:

“Die Herrlichkeit der Welt ist immer adäquat der Herrlichkeit des Geistes, der sie betrachtet. Der eine findet hier sein Paradies, der andere genießt schon hier seine Hölle.”



Mag. Gerlinde Tiefenbrunner Atemtherapeutin AFA®

- » *Ausbildung zur Atemtherapeutin nach der Methode von Ilse Middendorf*
- » *Zusatzausbildungen zur Focusing-Gesprächstherapeutin, in gewaltfreier Kommunikation und Atemmeditation*
- » *Mutter zweier Kinder und beruflich erfolgreich als Public Relations Expertein*



Ihr Motto:

“Durch den Atem stehe ich bewusst und mit beiden Beinen im Leben. Der Atem gibt mir Kraft und Sicherheit und damit Souveränität sowie Authentizität im Alltag.”





Inhalte

MODUL 1

20. und 21. April 2020

- » Definition „Mentale Stärke“
- » Möglichkeiten und Grenzen
- » Gegenspieler Teil 1 (Glaubenssätze und Annahmestrukturen)
- » Behandlung der Gegenspieler
- » Methoden:
 - Visionsfindung
 - Affirmation
 - Visualisierung
 - Reizsetzung und Zielfokussierung
 - Meditation und Atemtechniken
 - Stoppregel
 - Ankermethode

Einzelne Methoden werden in jedem Modul besprochen, vertieft, praktisch angewendet und geübt.

MODUL 2

18. und 19. Mai 2020

- » Erfahrungen aus Modul 1
- » Gegenspieler Teil 2
- » Wirkungsbedingungen von mentaler Stärke
- » Möglichkeiten und Techniken der Umprogrammierung
- » Rituale
- » Gedankenhygiene / Ankermethode
- » Ressourcenoptimierung durch mentale Stärke
- » Atempädagogik als Methode zur Persönlichkeitsentfaltung

MODUL 3

15. und 16. Juni 2020

- » Erfahrungen aus Modul 1 und 2
- » Gegenspieler Teil 3
- » Mentale Stärke in der Gesellschaft
 - Wertediskussion (Ethik, Religion, Kultur, Business etc.)
- » Intuition, Verstand, Emotion
- » Mentale Stärke im Kontext der Benediktinischen Spiritualität
- » Entwicklung eines persönlichen Mentalkompasses



Anmeldung:

AfN – Akademie für Naturheilkunde GmbH
Peilsteinerstraße 7 | A-5020 Salzburg
Online: www.naturheilkunde-akademie.at
E-Mail: info@naturheilkunde-akademie.at
Tel.: 0043 662 / 261 909 -0 | Fax: DW -99



Name: _____

Rechnungsadresse: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Personenanzahl: _____

Beruf/Tätigkeit: _____

Unterschrift: _____

Ich melde mich zum Newsletter der Akademie für Naturheilkunde an, um über naturheilkundliche Veranstaltungen, Ausbildungen und Webinare informiert zu werden.

Informationen zum Datenschutz finden sich auf der Website
www.naturheilkunde-akademie.at.

Unterschrift: _____

Hinweis für Teilnehmer: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Ihre Anmeldebestätigung und Rechnung über die Teilnahmegebühr erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn. Der Zahlungseingang vor Veranstaltungsbeginn ist Teilnahmevoraussetzung. Sie können Ihre Anmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn gebührenfrei schriftlich stornieren. Bei Stornierungen nach diesem Zeitpunkt berechnen wir 50% und bei Nichterscheinen ohne Stornierung 100% der Teilnahmegebühr. Wird das Seminar wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt – spätestens 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn – übernimmt die AfN keine Stornierungskosten der Teilnehmer für Unterkunft und Reise. Programmänderungen vorbehalten.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da:

Montag bis Donnerstag von 08.00 bis 17.00 Uhr | Tel.: +43 (0) 662 / 261 909 - 0
info@naturheilkunde-akademie.at