

STRESSMANAGEMENT FROM PROFESSIONAL SPORTS

RESPIRE.

#12 HOW TO CATCH YOUR MIND MONKEYS

RESPIRE.

#01 STRESS IS NO **STATUS**

#02 YOUR BUSINESS IS **ATHLETIC**

RESPIRE.



„Only MOTIVATION is not enough for RESULTS – it’s important what YOU DO“

Nadine Rass, World Tour Golfprofessional, Master Resilience Trainer

#03 INTEGRATE RESSOURCES



RESPIRE.

#04 **REALIZE** YOUR SYMPTOMS

RESPIRE.

05 USE YOUR **BODY** FOR RECOVERY

RESPIRE - WE MAKE YOU FIT FOR STRESS



#06 BE **AWARE OF**



RESPIRE.

STRESSORS: 90% OF ALL



REACT SUBCONSCIOUS

TO CHANGE



#07 ACTIVATE NERVUS VAGUS

30 Sek Eiswürfel Wasser sippen

#08 KEEP YOUR MONKEYS **ON YOUR OWN TREE**

#09 RILE MOVES & RESPIRATION

30 Minuten RechteLinkeGehirnhälftenstimulation
8erFiguren, Luftrudern mit Musik, Brustbein nach oben,
Strecken, langsames Ausatmen

CLICK HERE FOR YOUR [RILE MOVES](#)

#10 CLOSE YOUR EYES

7 Minuten Power Nap, Hände auf den Unterbauch, Luft einfüllen
Spüre dein Gesicht, deine Faust, dein Lächeln.. LÖSE die Spannung.

30 Minuten Sanfte Bewegung, die dir Freude macht: RILE MOVES

1 Stunde vor deiner Schlafenszeit:

DIGITAL DETOX - gebe deinen Mind Monkeys damit ein off Signal.

RESPIRE.

11 NO EXCUSE. **COMMITMENT.**

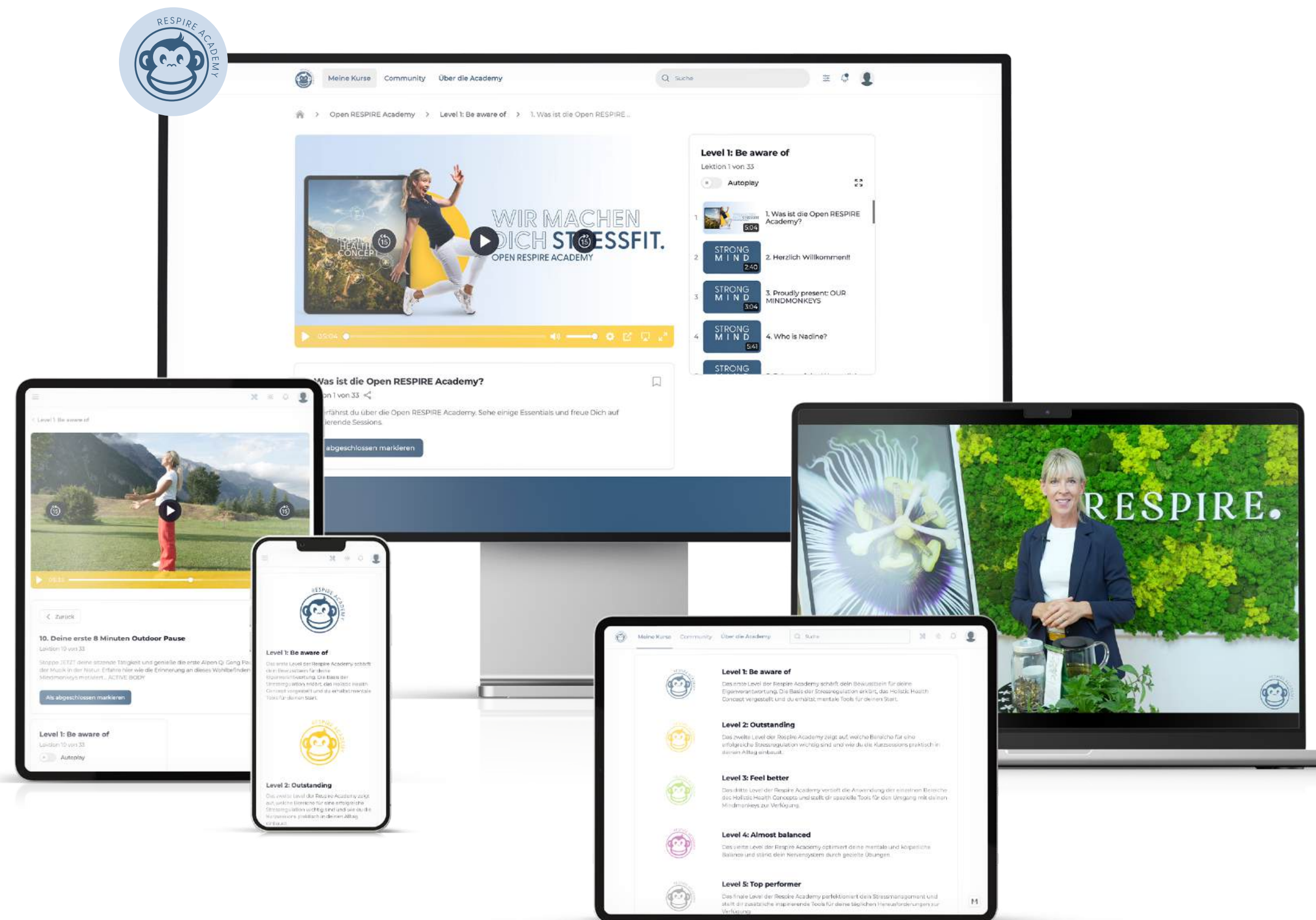
#12 REFLECT YOUR **MOMENT OF EXCELLENCE**

FEIERE & JUBLE ÜBER DEINE ERFOLGE.

MACH SIE DIR BEWUSST...

RESPIRE ACADEMY

Your Digital Mental Health Program



Hybrides Begleitprogramm
mit der Top Trainerin
inklusive Keynote & Live Calls

JETZT ANFRAGEN



RESPIRE BOOK

Your Mental Health STORIES

DAS BUCH **MIND MONKEYS** AB 17. NOVEMBER 2025

JETZT VORBESTELLEN BEI **AMAZON**

ODER LIVE BEI DER AUTORENLESUNG MIT AKTIVPROGRAMM

THALIA WIEN MITTE 20.11.25 UM 18.30 UHR