

✓  
**Proven**  
Expert

# STRESSMANAGEMENT AUS DEM PROFISPORT

*Nadine Rass*  
Mind • Nature • Sports



HOW TO SUPPORT YOUR MINDMONKEYS



FOM 04/23

Our next meeting can be here in Sicily in November: [LADIES RETREAT](#)





„Der WILLE alleine bringt noch kein RESULTAT - fang an Stressmanagement UMZUSETZEN“

Nadine Rass, World Tour Golfprofessional, Dipl. Resilienz Trainerin





WIR  
MACHEN  
DICH  
STRESSFIT.



## STRONG MIND

Ziel erreichen mit klarem Kopf

Mentaltraining bei Leistungsdruck

Motivation & Konzentration

Das Selbstvertrauen boosten

Improvisation zur Perfektion

## ACTIVE BODY

Sanfte Bewegung mit Musik

Hirnstimulation

Achtsamkeit mit Power Qigong

Balance, Koordination & Agility

Wirbelsäulen & Rumpfstabilität

## NEURO CELL

Tools gegen den Akutstress

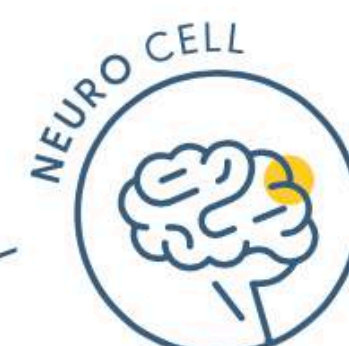
Nervus Vagus Training

Neuroressourcen stärken

WingWave Stressgedächtnis

PsychoNeuroImmunologie Coaching

Holistic  
Health  
Concept



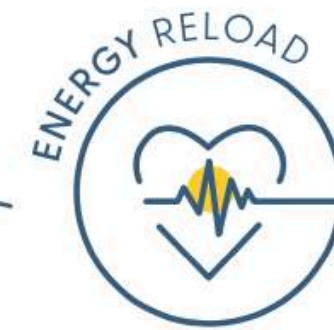
WIR  
MACHEN  
DICH  
STRESSFIT.





by  
Nadine  
Rass

Nadine Rass  
Mind • Nature • Sports



WIR  
MACHEN  
DICH  
STRESSFIT.

## POWER FOOD

Ernährung und Gaumenfreuden

Metabolismus Optimierung  
für effiziente Leistung

Mikrobiom & die Bauchhirnachse  
Futterfahrplan für die Mindmonkeys

## ENERGY RELOAD

Inseln für Kraft und Gelassenheit

Atemtraining  
Tools für erholsamen Schlaf  
Muskelrelaxion & Körperreise  
Aktive Regeneration

## PURE NATURE

Outdoor Training löst Dichtstress

Sauerstoff für Hirn & Muskulatur  
Fokus erweitern & Erdung spüren  
Die Elemente integrieren  
Natur als grosszügiger Kraftort



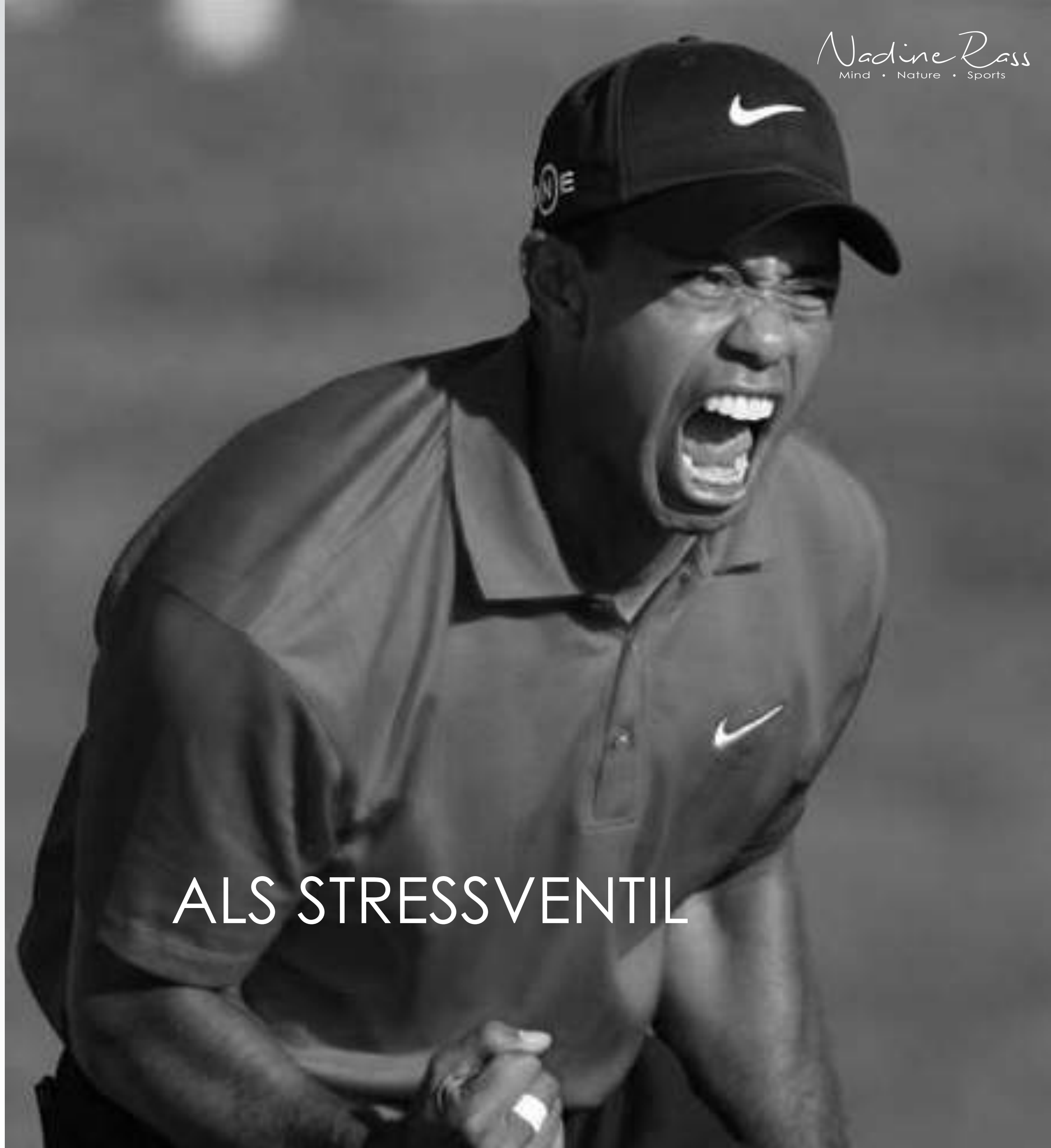


REBELLIEREN BEI VERÄNDERUNG





NUTZE DEINEN KÖRPER

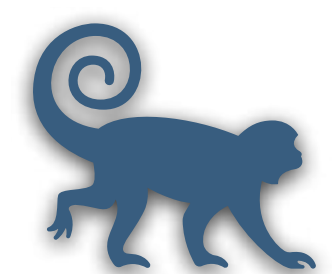


ALS STRESSVENTIL





NERVUS  
VAGUS



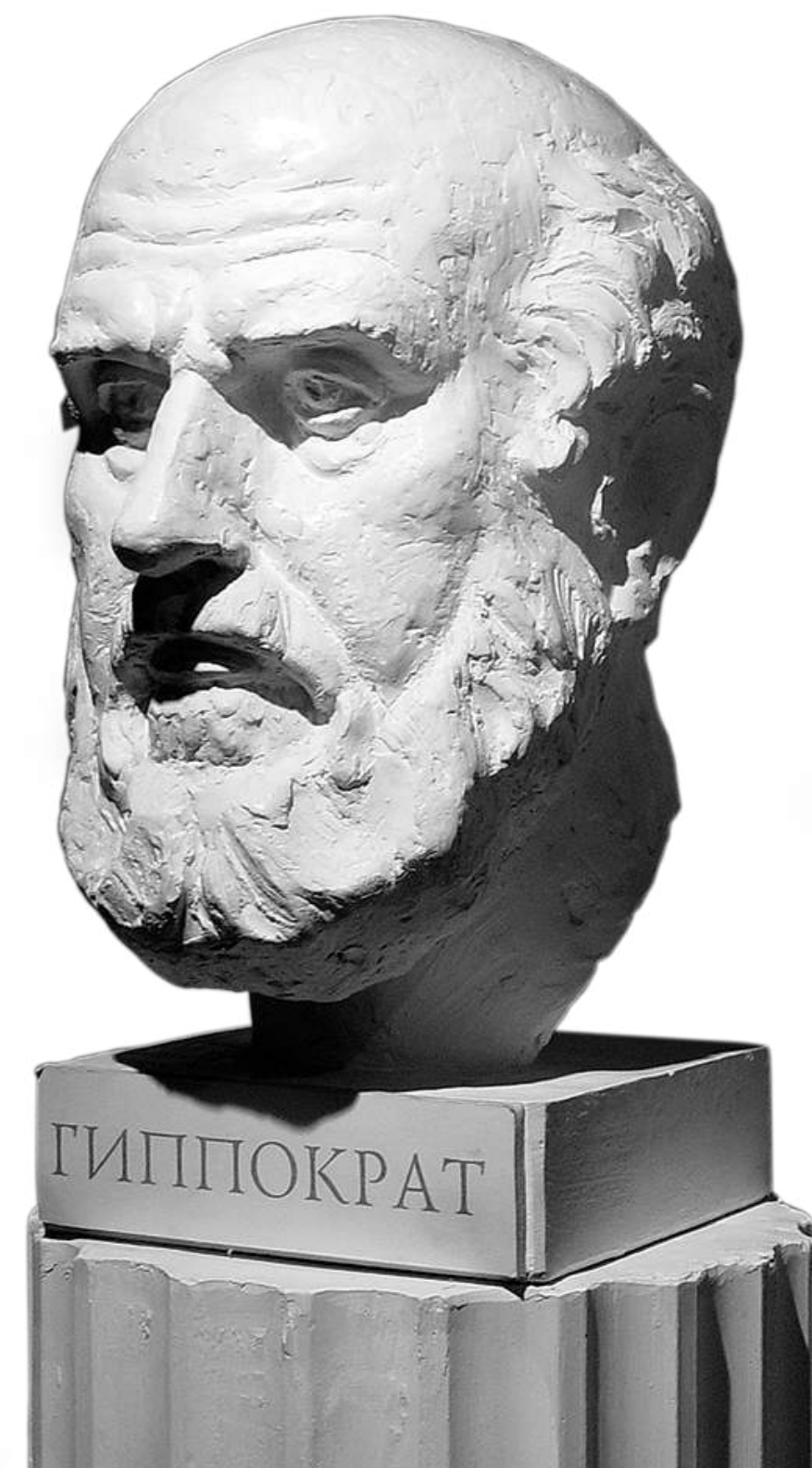
30  
SEC

SIP ICE WATER  
IN AKUTEN STRESS MOMENTEN  
SUMM & MOVE



# Heilmittel für die Mindmonkeys sind deine **Nahrungsmittel**

*Ein abgewandeltes Zitat von Hippokrates  
460–370 v. Chr.*



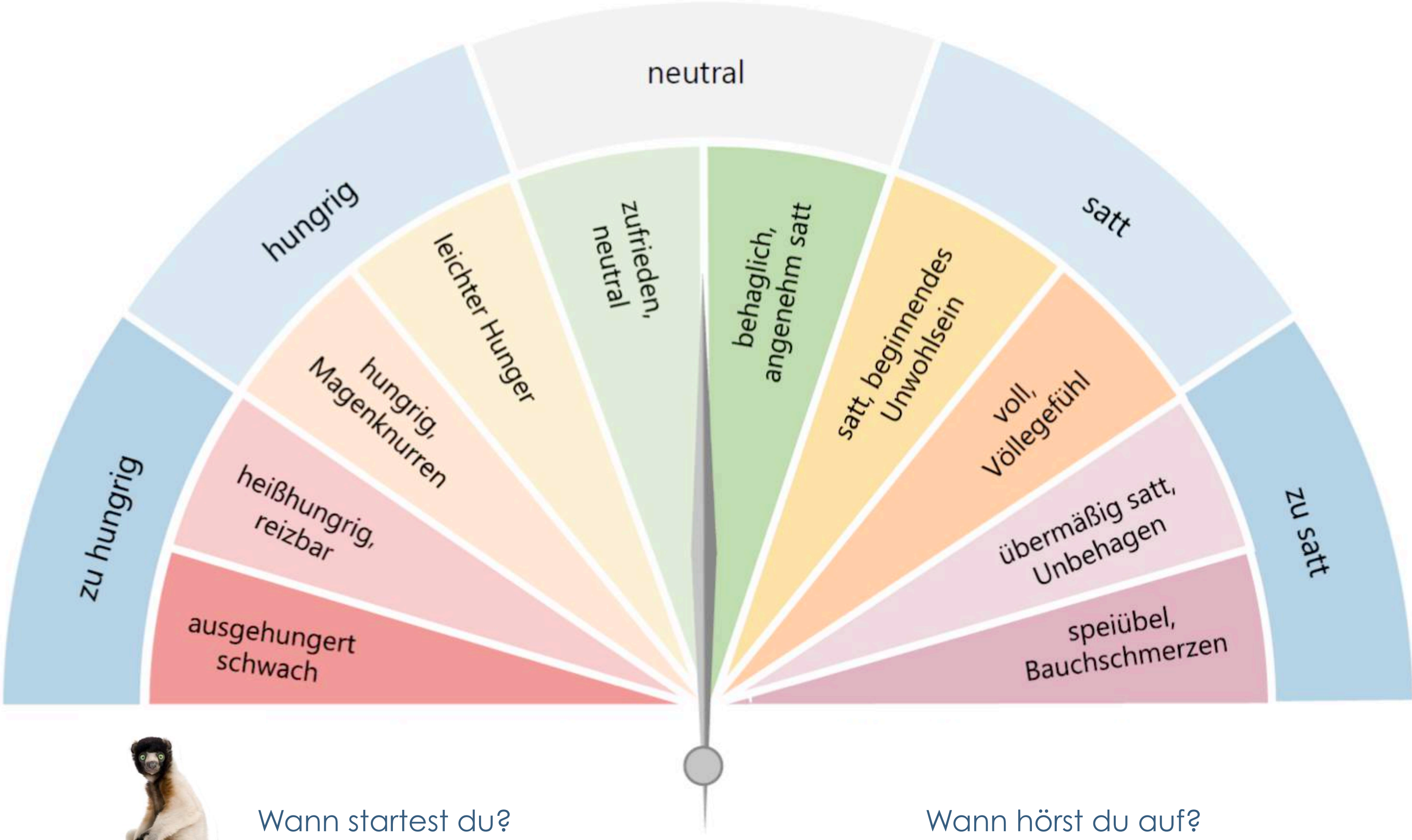




BRAUCHEN REGELMÄSSIG ENERGIE



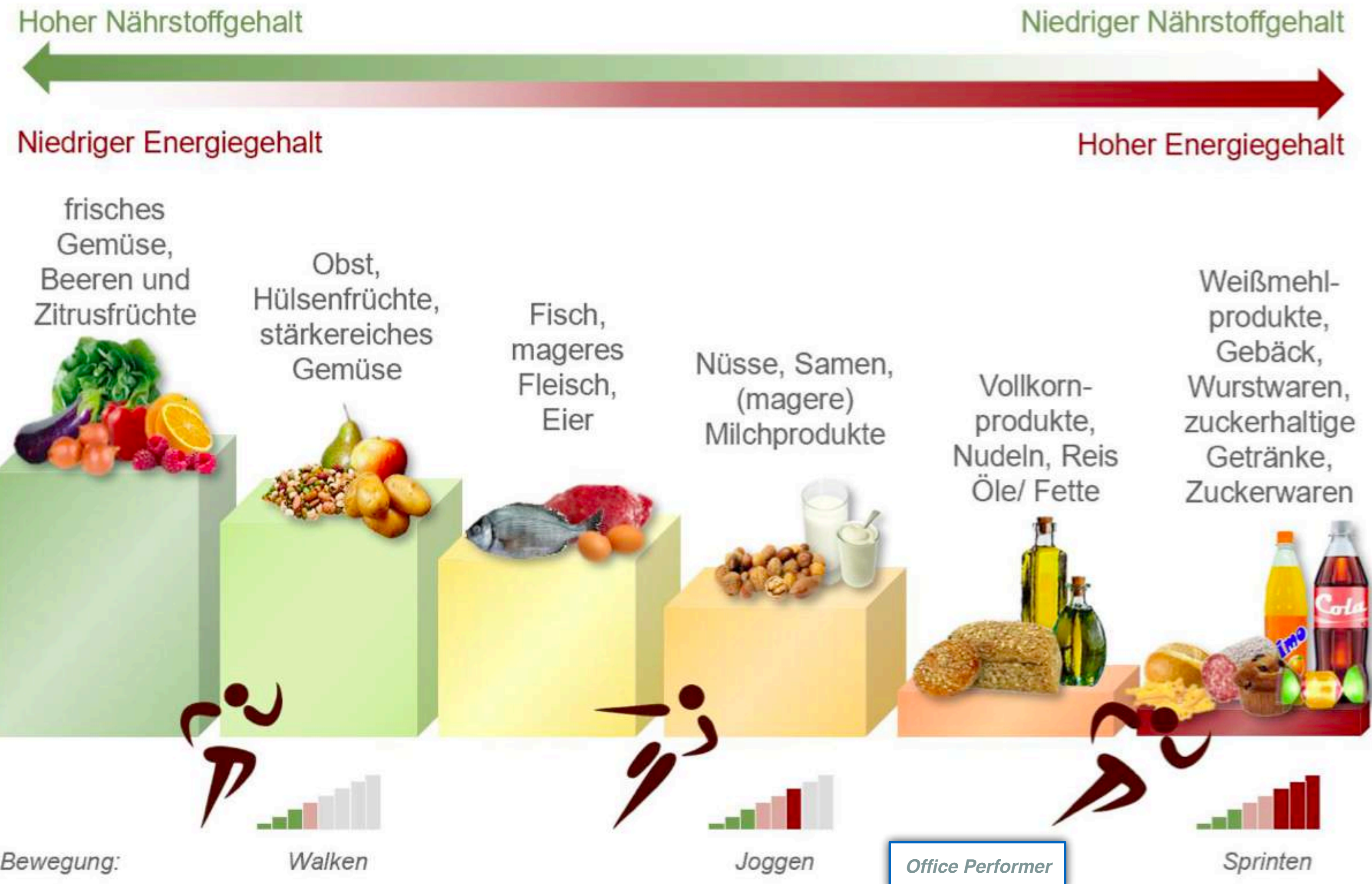
MINDMONKEYS IN BALANCE



Wann startest du?

Wann hörst du auf?





MINDFOOD?





MINDFOOD  
UNTERHOLZ



MINDGOODIES  
OBENDRAUF



# MINDMONKEY'S MEDITERRANER FOODKORB

Nadine Rass  
Mind • Nature • Sports

Linsen, Naturreis, Haferprodukte, Humus, Kürbis, Pistazien/Walnüsse, Trockenobst  
Radieschen Smoothie mit Mandelmilch und reifer Banane, Beeren, Avocado, Brokkoli  
Gemügesticks, Sprossen, Frischkäse, Cottage Cheese, hochwertiges Fleisch  
Fermentiertes Gemüse und Obst (Apfelmus, Essiggurken, Rote Rüben Salat)  
Fleischloser Burger mit gebratenen Pilzen, Samen & Würze, frische Kräuter  
Kohlgemüse, Paprika & Zitrusfrüchte, grüne Salate oder frischgepresste Säfte  
Eier, Minestrone mit Kartoffel, frischer Eintopf  
Omega3 hochwertige Öle - Olivenöl, Kokosfett, Lachs, Räucherfische,  
Ingwer, Zimt, Lavendel, Melisse, Kurkuma, Spermidin/Weizenkeime





SIMPLE & TOP

Fette Langsambrenner & pflanzliches Eiweiss abends  
Lege regelmässig alle 3 Std. Brennholz in die Glut nach

Tausche die 4 Weissen (Mehl, Pasta, Reis, Zucker sind Benzin für das Affenfeuer)

Trinke 2,5 l hochwertiges, stilles lauwarmes Wasser





WIR MACHEN DICH STRESSFIT.

[www.respire.academy](http://www.respire.academy)