

✓
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

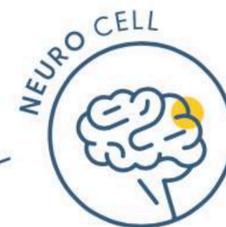
Nervus Vagus Training

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

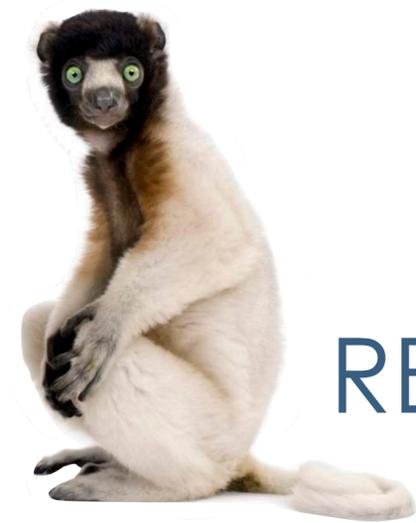
Sauerstoff für Hirn & Muskulatur

Fokus erweitern & Erdung spüren

Die Elemente integrieren

Natur als grosszügiger Kraftort

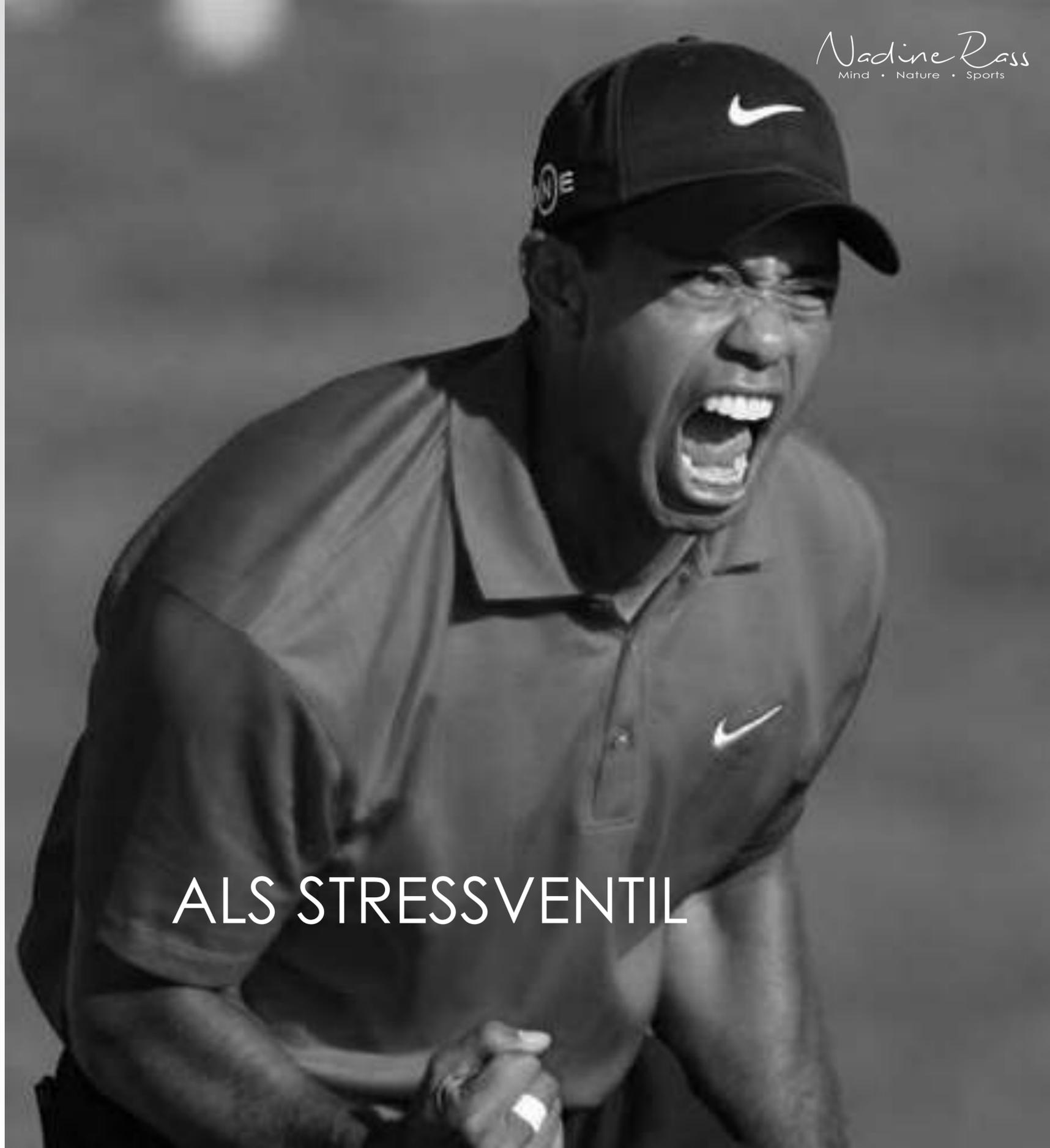




REBELLIEREN BEI VERÄNDERUNG



NUTZE DEINEN KÖRPER



ALS STRESSVENTIL



NERVUS
VAGUS

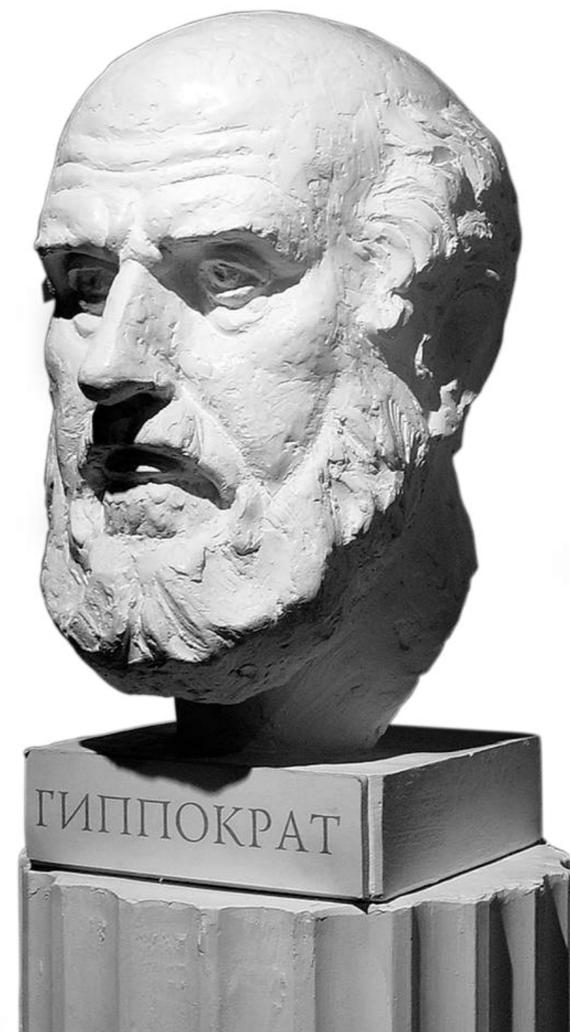


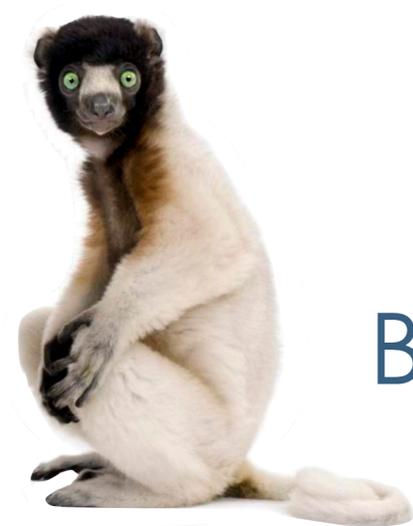
30
SEC

SIP ICE WATER
IN AKUTEN STRESS MOMENTEN
SUMM & MOVE

Heilmittel für die Mindmonkeys sind deine **Nahrungsmittel**

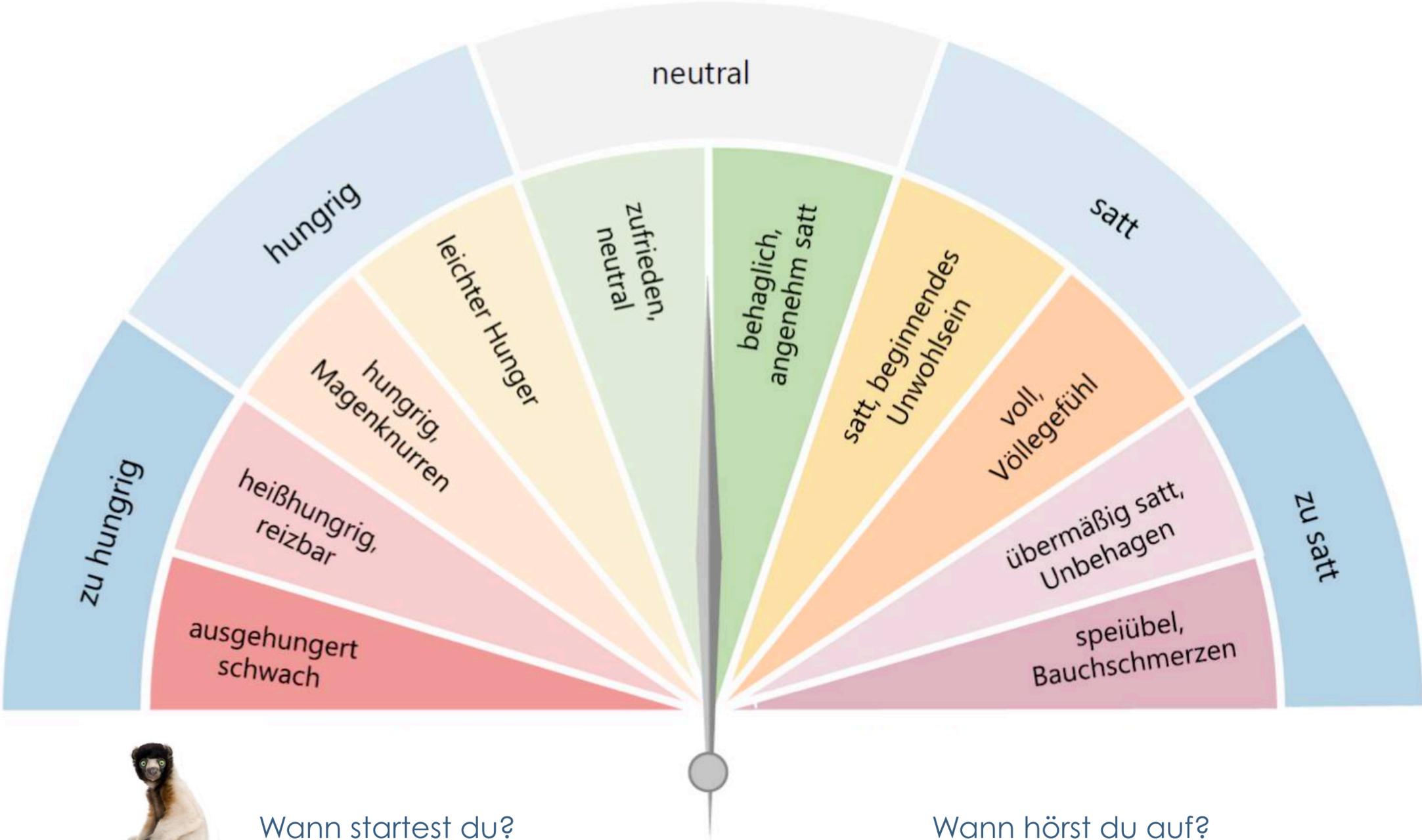
*Ein abgewandeltes Zitat von Hippokrates
460–370 v. Chr.*





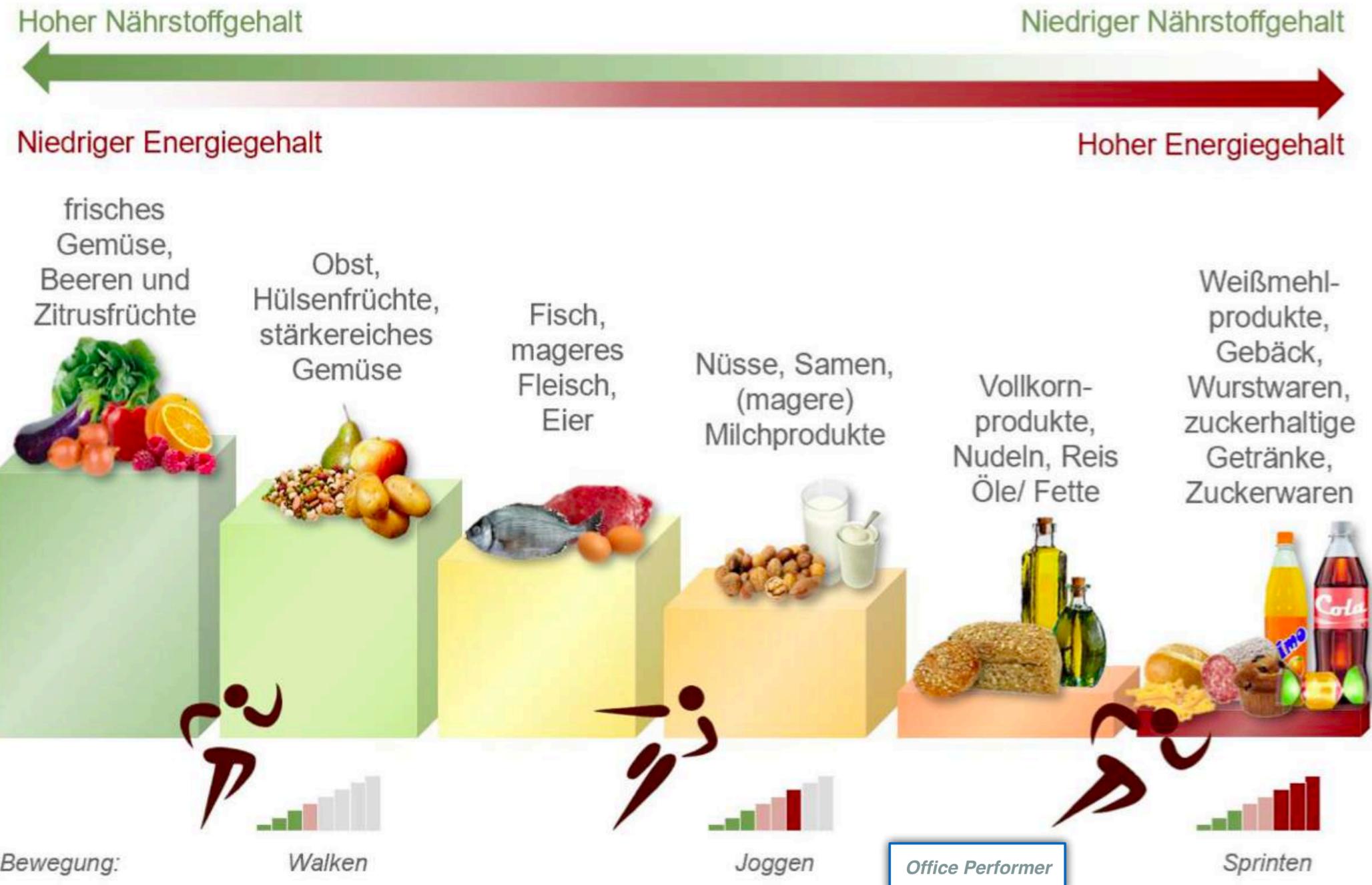
BRAUCHEN REGELMÄSSIG ENERGIE

MINDMONKEYS IN BALANCE



Wann startest du?

Wann hörst du auf?



MINDFOOD?



MINDFOOD
UNTERHOLZ



MINDGOODIES
OBENDRAUF

MINDMONKEY'S MEDITERRANER FOODKORB

Nadine Bass
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