



# AKTIVES RESILIENZ TRAINING

aus dem Profisport



*Nadine Rass*  
Mind • Nature • Sports

**#tun**

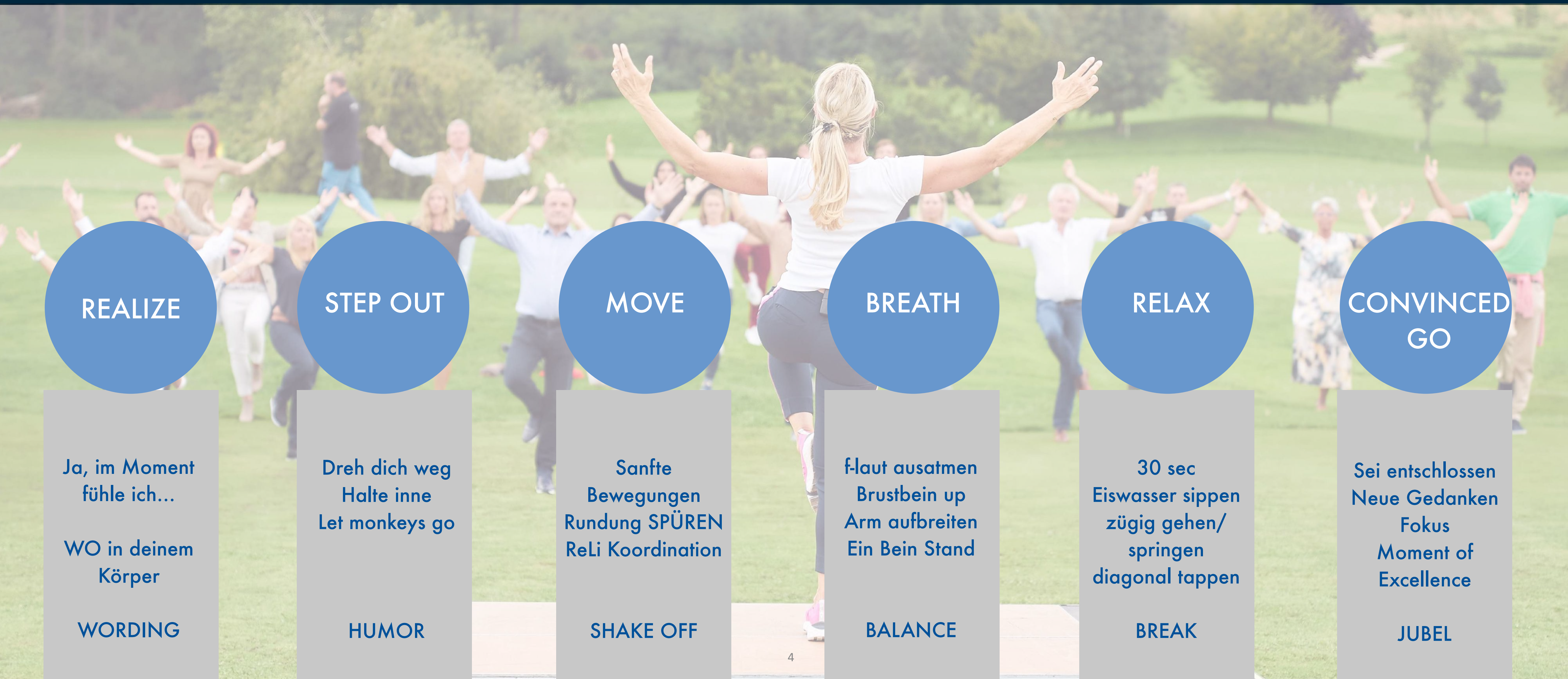




**„Der WILLE alleine bringt noch kein RESULTAT - fang an es UMZUSETZEN“**

Nadine Rass, World Tour Golfprofessional, Dipl. Resilienz Trainerin

# YOUR MUOP URGENT OUT PLAN



**REALIZE**

Ja, im Moment  
fühle ich...  
WO in deinem  
Körper  
**WORDING**

**STEP OUT**

Dreh dich weg  
Halte inne  
Let monkeys go  
**HUMOR**

**MOVE**

Sanfte  
Bewegungen  
Rundung SPÜREN  
ReLi Koordination  
**SHAKE OFF**

**BREATH**

f-laut ausatmen  
Brustbein up  
Arm aufbreiten  
Ein Bein Stand  
**BALANCE**

**RELAX**

30 sec  
Eiswasser sippen  
zügig gehen/  
springen  
diagonal tappen  
**BREAK**

**CONVINCED  
GO**

Sei entschlossen  
Neue Gedanken  
Fokus  
Moment of  
Excellence  
**JUBEL**



REFLECT THE MOMENT OF EXCELLENCE



# Was MACHEN wir?

**Wir BEWEGEN und begleiten dich  
durch den Stress Dschungel deiner Work Performance.**

**Resilienz wird aktiv in dein tägliches TUN eingebaut und  
du ERLEBST das ganzheitliche HOLISTIC HEALTH CONCEPT.**

**Wir machen dich STRESSFREI und geben dir Tools  
um deinen eigenen Körper als Stressventil zu nutzen.**

**Im Büro, unterwegs, im Homeoffice, outdoor in deinem Garten.  
Für dich individuell oder gemeinsam mit deinem ganzen Team.  
Online. Live. Regional. Weltweit.**

[www.nadinerass.com](http://www.nadinerass.com)



VEREINBARE NOCH HEUTE EINEN TERMINE...

Nadine Rass  
Mind • Nature • Sports



...damit wir die Wünsche deiner Mindmonkeys erfüllen!“

---

**RESPIRE Est. | Landstrasse 123 | FL - 9495 Triesen**

Christoph Holzkecht | Head of Management

Email: [office@nadinerass.com](mailto:office@nadinerass.com) / Phone +43 650 59 51 430

web: [www.nadinerass.com](http://www.nadinerass.com)