

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

Team 1 Nadine
Business Personal Training & Coaching

© gulfnadine 2018
WK Topf Frau in der Wirtschaft



MOVING DAY online

Health can be Entertainment





Strong MIND



Mit klarem Kopf erreichen Sie Ziel

- Motivation & Mentaltraining
- Fokus & Priorisierung
- Lineare Konzentration
- Improvisation statt Perfektion

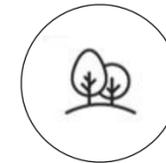
Active BODY



Stressabbau mit Bewegung & Musik

- aktive Regeneration
- Balance & Beweglichkeit
- Koordination & Schnellkraft
- Wirbelsäulen & CORE Workout

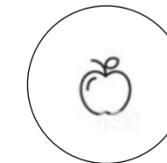
Pure NATURE



Outdoor Training unter freiem Himmel

- Optimalen Sauerstoff für Hirn & Muskulatur
- Großzügiger Raum & Freiheit
- Wahrnehmung der Elemente
- Natur als neuer Seminarraum

Power FOOD



Lebensmittel & Gaumenfreuden

- Stoffwechseleoptimierung für effiziente Leistung
- Zellerneuerung mit Regenerationsfasten
- Wasser als Lebenselixier

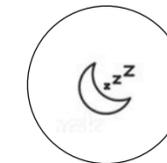
Neuro CELL



Neurowissenschaftlicher Support

- WingWave Coaching
- Fachliche Expertise aus dem Sport
- Schüssler Mineralsalze

Energy RELOAD



Echte Pausen für neue Kraft

- Autogenes Training
- Inseln der Erholung
- Atem Training
- Support für erholsamen Schlaf

Everybody´s running - no one makes a move

Unser **ONLINE MOVING DAY** ist live und hilft dir, deinen eigenen Körper als Ventil zu nutzen und kognitiven Stress abzubauen.

In herausfordernden Zeiten wie heute, wird dem Menschen bewusst, wie wichtig **Eigenverantwortung für die Gesundheit** ist.

JETZT ist es notwendig aktiven und mentalen Support im Homeoffice zu erhalten und dadurch die Krankenstand Tage im Betrieb nachweislich zu reduzieren.

Body & Mind in Balance bedeutet sich zu bewegen, richtiges Atmen zu erlernen, dein Immunsystem zu stärken und dir durch autogenes Training persönliche Kraft INSELN zu bauen.

Charakter ist wie ein Reisespass - er zeigt sich an der Grenze

Das Homeoffice bringt Vorteile, es spart Reisespesen und Zeit. Es entstehen jedoch neue Anforderungen für den Menschen und es braucht mehr Eigendisziplin zur Leistungserbringung, weil die soziale Interaktion und die Motivation durch persönliche Ansprache und Kontakte fehlen.

- leichte Herz Kreislauf Aktivitäten mit coolem Sound
- Kraft & Schnellkraft Training mit Eigengewicht
- Balance & Beweglichkeit
- Koordination
- Atmung & Konzentration
- mentale Tipps zur Stressbewältigung

Die funktionellen Schwerpunkte sind speziell für die „Sitting Office Dysbalance“ Zonen

- Rumpf | untere Bauchmuskulatur
- Wirbelsäulen Rotation | Flexion
- Oberarme | Schultermuskulatur
- Muskelverkürzungen im Brust und Auktoren Bereich
- Kraftaufbau & Koordination

© by nadine rass





MOVE YOUR BODY & MIND

- Aktives Resilienz Training online mit der Expertin ganz bequem von meinem (Home)office
- Konzentration, Core & Spine Workout und Atemtraining zur Steigerung der Produktivität
- Reduzierung der Krankentage und Abbau von kognitivem Stress
- Eigenverantwortung & Motivation - ich will es, ich kann es, ich tue es!
- Autogenes Training für erholsamen Schlaf & Tiefenentspannung
- Food Coaching & Home Interior Tipps für meinen HEALTHY HOME HUB
- Es macht SPASS und tut mir gut - regelmässig gemeinsam aktiv sein statt nur verstehen
- Digital handout & Foodlist zur Fortsetzung meines eigenständigen Training

YOUR BENEFIT
was bringt´s mir?



Nadine Rass
Mind · Nature · Sports

INNOVATIVES COACHING MIT BLICK NACH VORNE

„Tradition ist wie eine Lampe

Der Dumme hält sich an ihr fest, dem Weisen leuchtet sie den Weg..“

ONLINE PROGRAMM

Listen to real story

Born as hamster..
Impulse aus dem
Profisport
Wie das Hirn mit
Veränderung
umgeht
ANGST im Kopf

Be active

Music
Air Work out
Balance
Koordination
Stretching
Schnellkraft

Food Scout

Entdecke
gesundes
Power Food &
Köstlichkeiten
in deiner eigenen
Küche

Be passive

Atem Training
Aktive
Regeneration
mit autogenem
Training
Power Nap

Enjoy

Mental Coaching
Positive Mind Set
Fokus, Motivation
Kreiere dein
Healthy Home
Hub

Q&A

Individueller Chat
mit der Expertin
Your personal
Q&A

SO FUNKTIONIERT UNSER ONLINE TRAINING

Location

- ➔ **Unsere Location ist deine Location.** An den online Sessions kann von überall teilgenommen werden (Office im Betriebsgebäude, zu Hause, Balkon, Garten, (Home)Office), usw.
 - ➔ Bei geschlossenen Räumen, bitte um Zufuhr frischer Luft, das gibt guten Sauerstoff für dein Hirn & deine Muskulatur.

Technik

- ➔ Lade die Online Übertragungssoftware ZOOM oder Microsoft Teams auf das jeweilige Gerät (PC, Laptop, Tablet, udgl.)
 - ➔ Das Gerät mit Webkamera an einen Ort stellen, wo du dich frei dazu bewegen kannst.
- ➔ Stelle eine stabile Internetverbindung her (vorzugsweise per LAN Verbindung)
 - ➔ Der jeweilige Zoom Link pro Gruppe für die Live online Sessions wird 3 Tage vor Coaching-Termin an die TeilnehmerInnen versandt.
 - ➔ Bitte sende uns dazu eine Teilnehmerliste mit den jeweiligen E-Mailadressen zu (Daten werden nicht an Dritte weitergegeben - siehe [Privacy](#))

Dresscode

- ➔ Lockere Sportkleidung - ziehe dich an wie du dich wohl fühlst und dich frei bewegen kannst.

Time

- ➔ 30min aktiv sein - Herz Kreislauf, Balance, Koordination, Stretching, Kraft, Atmung, Mental Coaching
- ➔ 10min Daily recommendation: Nadine steht dir live mit persönlichen Tipps und für deine Fragen zur Verfügung

KONTAKT & BUCHUNG

ONLINE MOVING DAY

- ➔ Trainingsdauer 3h mit Pause
- ➔ LIVE Health Coaching Event mit Dipl. Trainerin Nadine Rass
- ➔ Digitales Handout mit Personal Training Tools, Food Liste & Hub Creation Plan inkludiert
- ➔ Zoom link für das Webinar wird nach Zahlungseingang versandt
- ➔ lockere Freizeitkleidung mit Sportschuhen oder barfuss wird empfohlen
- ➔ grosszügiger Raum zur Bewegung oder Balkon/Garten/Terrasse/geöffnete Fenster wird empfohlen

Your Investment: € 275,- / CHF 296.-

WO BIST DU IN 3 MONATEN WENN DU HEUTE NICHT STARTEST?

Gerne beantworte ich Deine Fragen und Wünsche:

Christoph Holzknicht | Head of Organisation

Email: office@nadinerass.com

Phone +43 650 59 51 430

web: www.nadinerass.com

RESERVIERE noch heute Deinen Platz zum ONLINE MOVING DAY.

