



STRESSMANAGEMENT

Aktive Resilienz aus dem Profisport



„KÄMPFE NICHT
GEGEN STRESS –
LERNE WIE DU
BESSER DAMIT
UMGEHST.“

Nadine Rass – World Tour Golfprofessional.
Dipl. Resilienz Trainerin

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

WARUM AKTIVE RESILIENZ?

Stressmanagement für eine ganzheitliche Performance



1.

IMPULSE & EIGENFOKUS

MOVING DAY

Für einen gemeinsamen Team Spirit

LIVE EVENT IN/OUTDOOR

LEADERSHIP COACHING TAG

3-6 Stunden in der Gruppe (auf Wunsch mit GOLF-Aktivprogramm)

ACTIVE RESILIENCE

3 Teile unseres HOLISTIC HEALTH CONCEPT

STANDORTE: Companies Choice, Inhouse, Europahaus Wien, Verdura Sizilien

PREIS AUF ANFRAGE

4

RESPIRE – WIR MACHEN DICH STRESSFIT



Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

2.

MIT DER TRAINERREBELLIN

ON STAGE COACHING

Querdenken zur Motivation für Leader



IMPULSE & AKTIVPROGRAMM

KEYNOTE ALS EVENT & KONGRESS HIGHLIGHT

MOTIVIERENDES STORYTELLING
MIT COACHING TOOLS AUS DEM PROFISPORT

UNLIMITIERTE TEILNEHMER:INNEN | IN/OUTDOOR | 45 ODER 90 MINUTEN

PREIS AUF ANFRAGE

1. **AKTIVE REGENERATION** | The Base - Resilienz für den kognitiven Performer
2. **WORK (OVER)LOAD** | OnOff Modus - Wie du deine eigenen Mindmonkeys fängst
3. **DIE LÖWENSTRATEGIE** | Pressure & Fear - Negative Emotionen reframe
4. **DER PRIORITY CHECK** | Decision & Time - Fokus auf das Wesentliche
5. **DER SEILTANZENDE HAMSTER** | Agility - Dein Upload in traditionellen Systemen
6. **CHANGE MANAGEMENT** | Fast Recovery - Befreie deine Mindmonkeys aus dem Sumpf
7. **OUT OF THE BOX** | OUTstanding, OUToforder, OUTofbounds - Werde dir deiner Selbst bewusst
8. **LADIES POWER** | For ladies only - Mein Weg als Unternehmerin und Quermacherin mit 3 Kindern

IMPULSTHEMEN 2023/24

HOW TO CATCH
YOUR MIND MONKEYS 

ON STAGE COACHING

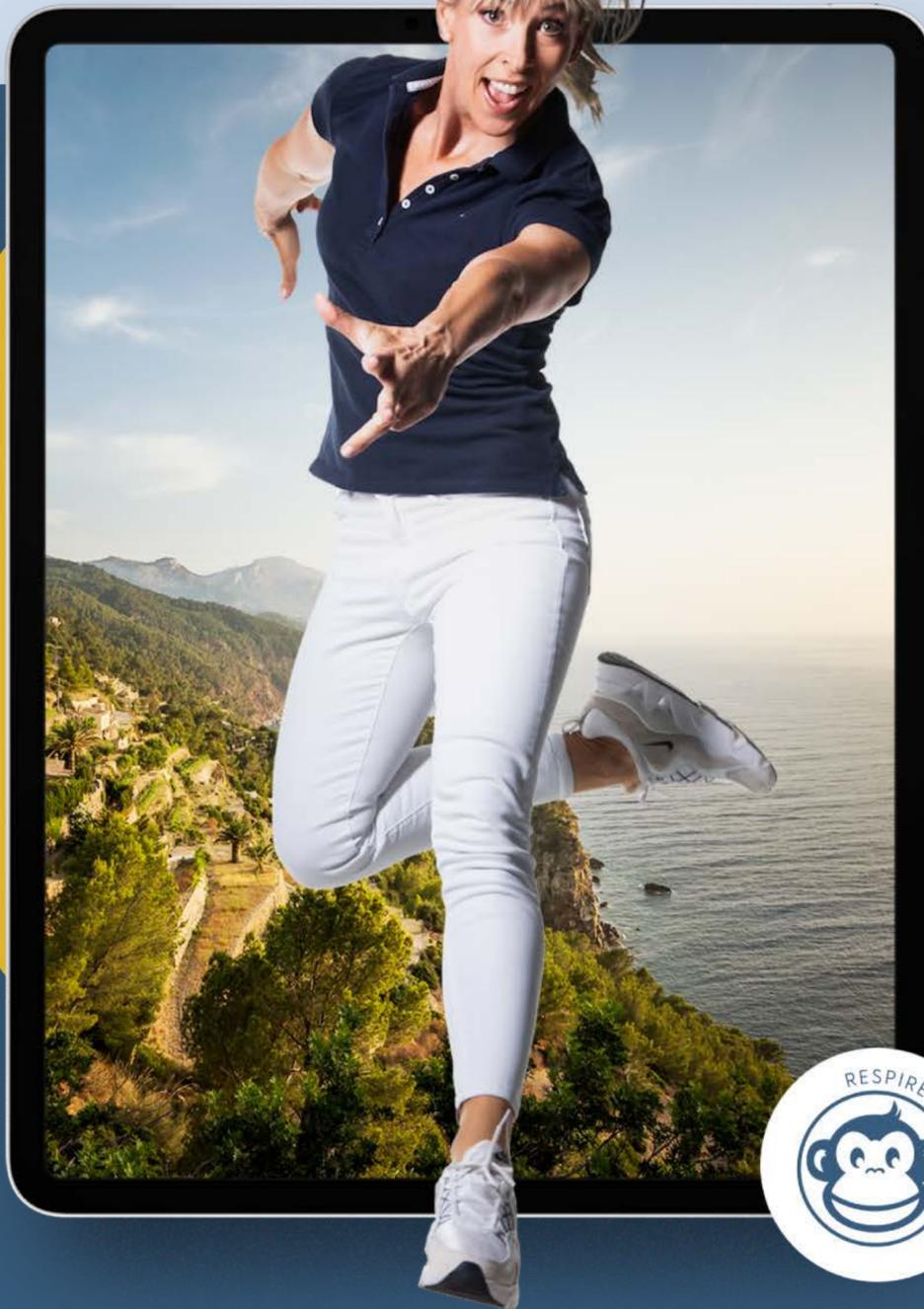
Impulsthemen 2023/24 zur Auswahl

3.

GANZHEITLICHES TRAINING

RESPIRE ACADEMY

Zeitlich & örtlich frei begleiten



HYBRIDES TRAINING

Jahresbegleitung mit allen Tools zur Stressregulation.
Für Teamleader der modernen Company.

Das komplette HOLISTIC HEALTH CONCEPT
Digitaler Health Support als Hybridvariante mit der Trainerin.

EVENT | SESSIONS | LIVE CALLS

Lizenzen ab 15 Personen | PREISSTAFFELUNG AUF ANFRAGE

WIR MACHEN DICH STRESSFIT.

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports





KONTAKT & BUCHUNG

„INVESTIEREN SIE IN
STRESSMANAGEMENT UND
SICHERN SIE NACHHALTIG
DIE GESUNDHEIT IHRES
GESAMTEN TEAMS.“

RESPIRE EST. | LANDSTRASSE 123 | FL - 9495 TRIESEN
Christoph Holzknicht | Head of Management

E-MAIL: office@nadinerass.com PHONE: +43 650 59 51 430

WEB: www.nadinerass.com | www.respire.academy

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports