



KEYNOTE & TRAINING ON STAGE

STRESSMANAGEMENT AUS DEM PROFISPORT

RESPIRE.



„NUR DER WILLE
BRINGT KEIN
RESULTAT.

**ENTSCHEIDEND IST
WAS DU UMSETZT.“**

Nadine Rass

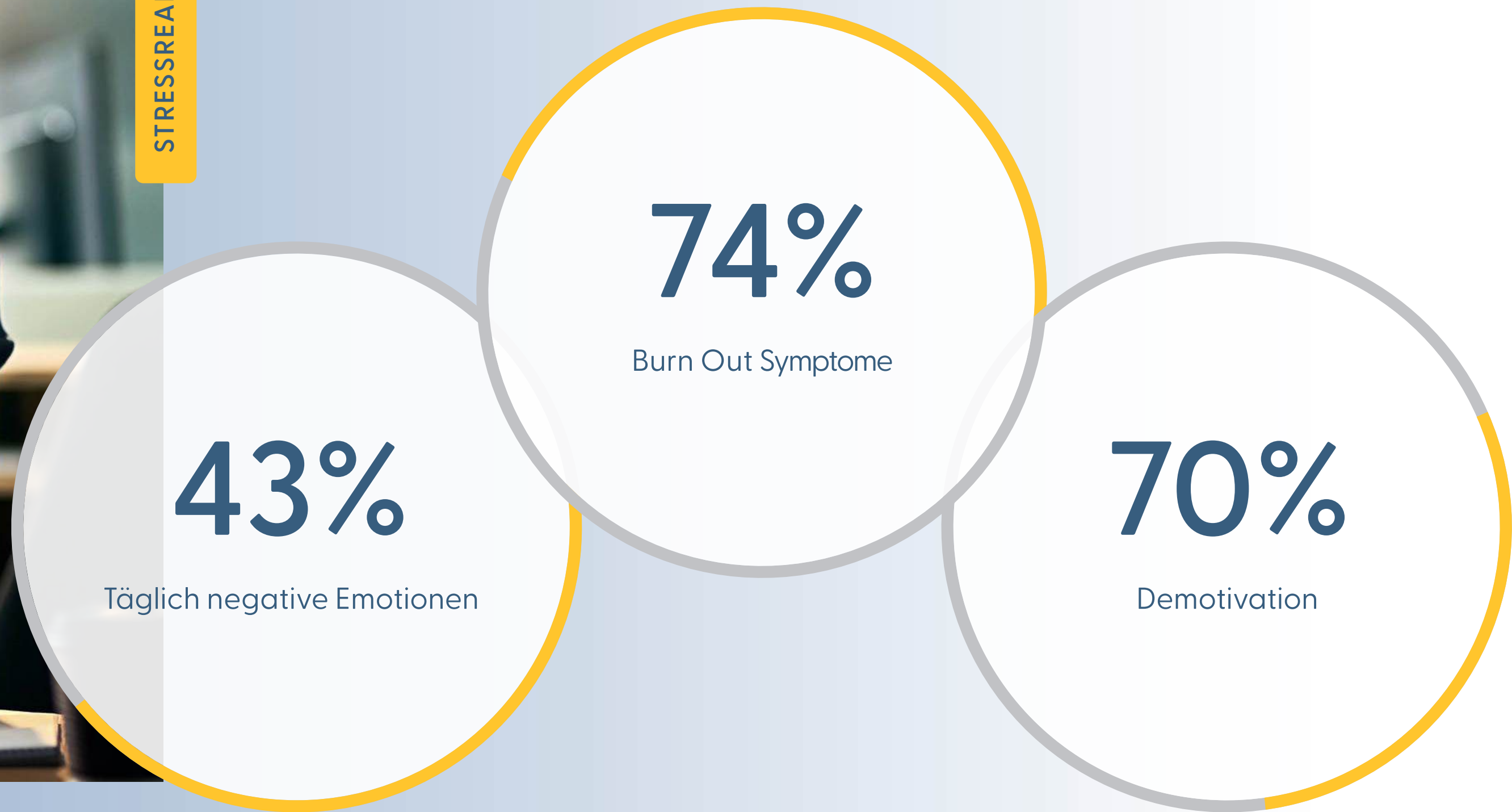
World Tour Golfprofessional

Master Resilience Trainer

RESPIRE.



STRESSREAKTIONEN



GLOBAL WORK LEADERS

Gallup Research 2025

RESPIRE.



STRESSQUELLEN

28,8%

Ressourcenmangel

Fehlende Bewältigungsstrategien
bei höherer Arbeitsintensität

30,3%

Emotionale Erschöpfung

Fachkräfte fallen dort aus, wo sie ohnehin
fehlen. Hohes Tempo, hoher Druck und Überzeit,
zwischenmenschliche Konflikte, Empfindung
sozialer Isolation

10,8%

Produktivitätsverlust

Absentismus & Präsentismus
Anonyme Stress- und Fehlerkultur
schaffen betriebsinterne Barrieren

35,5%

**Belastung durch
Kommunikation & Infotechnologie**

Kontaktieren ausserhalb der
Arbeitszeiten
Erwartung dauerhafter
Erreichbarkeit

ES IST ZEIT...
Agieren statt evaluieren

RESPIRE.



WHAT'S THE DIFFERENCE?

Die Keynote von Nadine Rass zeichnet sich vor allem durch praktisch anwendbare Stressmanagement-Tools aus.

Die erfahrene Trainerin aus dem Profigolf hat Talent, sensible Themen humorvoll zu verpacken und begeistert die Teilnehmer mit ihrem Aktivprogramm.

Du bekommst einfache Werkzeuge an die Hand, die du in deiner täglichen Workperformance umsetzen kannst. Damit kommst du aus deiner mentalen Denkschleife und Blockade energiegeladen heraus.

Der ERLEBST den spürbaren Unterschied, während andere nur über Resilienz sprechen.

UNLEASH YOUR PERFORMANCE

RESPIRE.

WHAT'S YOUR BENEFIT?

Great Speaker on outdoor Stage



ON STAGE COACHING

- Erfolgsgeschichte - ein Blick hinter die Kulissen des Profigolfs
- Nicht nur zuhören - aktiv werden mit der Top Trainerin auf der Bühne, im Seminarraum oder outdoor
- Humorvoll & fokussiert - einfache Tools zur aktiven Regeneration im Berufsleben
- Konzentration & Balance - nutze deinen Körper als regeneratives Stressventil
- Atmung & Entspannung - fühle sofort was du erlebst und erlernst

PROGRAM ON STAGE

LISTEN TO
REAL STORY

IMPULSE AUS SPORT
& BUSINESS

WIE DU MIT STRESS UMGEHST
STORYTELLING
LIVE UMFRAGE

WÄHLE DEIN THEMA
AUS SEITE 7

We make you
fit for stress.

BE
ACTIVE

MOVE
& BREATHE

GEHIRNHÄLFEN STIMULATION
ATMUNG
DIE KRAFT DER MUSIK

SEI DABEI BEIM TUN

BE
PASSIVE

REGENERATION

KONZENTRATION
KÖRPERREISE
BALANCE

ERLEBE WIE DU ENTSPANNST

ENJOY

GOOD
VIBES

MENTALE TOOLS
POSITIVES MIND SET
MOTIVATION

INSELN FÜR RECOVERY

Q&A

EXPERT
TALK

AUSTAUSCH MIT DEM PROFI
ALLE FRAGEN AUS DER PRAXIS

TEILE DEIN ERLEBNIS

We made you
fit for stress.

1. **UNLEASH YOUR PERFORMANCE** | Ressourcen für deinen Businessalltag
2. **WORK (OVER)LOAD** | OnOff Performance – Fange deine Mindmonkeys
3. **LION'S STRATEGY** | Druck & Angst – Dein Ventil für negative Emotionen
4. **DER PRIORITY CHECK** | Konzentration & Fokus – Reduziere auf das Wesentliche
5. **MODERN MONKEYS** | Agilität in traditionellen Systemen
6. **CHANGE MANAGEMENT** | Schnelle Erholung – Raus aus dem Sumpf
7. **OUT OF THE BOX** | Herausragend aus der Norm – Selbstbewusstsein
8. **LADIES POWER** | Nur für Frauen – Mein Alltag als Geschäftsfrau mit 3 Kindern

IMPULSTHEMEN 2024/25

HOW TO CATCH
YOUR MIND MONKEYS



STORYTELLING THEMEN

2026/27 zur Auswahl



TEILNEHMER INFORMATION

UNLEASH YOUR PERFORMANCE

Der Profisport fordert Höchstleistung und Konzentration auf den Punkt.
Nadine Rass war Athletin des Österr. Golf National Teams und mit Tiger Woods
mehr als 15 Jahre rund um den Globus auf Tour.

ERLEBE ihre Keynote aus der faszinierenden Welt des Profigolfs,
mit genial simplen Tools zur Optimierung DEINER täglichen Performance.

Inspirierende Impulse und Stressmanagement Training mit NADINE RASS.
Live auf der Bühne mit Musik, Humor & Action.

Nadine Rass

Master Resilience Trainer & Golfprofessional

www.nadinerass.com



RESPIRE.



Our Testimonial 2026

“In einer Welt die sich immer rascher verändert, ist das Topmanagement besonders gefordert.

Highperformer im Sport und auch im Unternehmen brauchen die besten Trainer um Spitzenleistungen zu erbringen.

Nadine Rass und das RESPIRE Team gehören zweifellos zu diesen herausragenden Coaches.“

Dr. Peter Schwab

Vorstandsmitglied der Voestalpine AG a.D.

Vorstandsvorsitzender Voestalpine Metal Forming GmbH a.D.

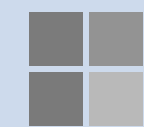
GESUNDHEIT MACHT ERFOLGREICH

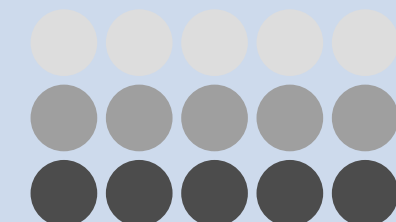
RESPIRE.

UNSERE KUNDEN

Weil uns gute Partnerschaften wichtig sind

PLANSEE
The Plansee Group

 Microsoft


QIAGEN

voestalpine
ONE STEP AHEAD.

FESTO

LSZ
FUTURE CONNECTIONS

ZIMM
50 Jahre Vertrauen

XING 

Louis
Widmer
SWISS DERMATOLOGICA



UNIQA

SBS
Salzburger Banken Software

Quellenhof
Leutasch
★★★★★

*gepard***ec**

summereder
pichler
wächter

steherer
grander
rechtsanwälte

 **ASFINAG**

RESPIRE.



KONTAKT & BUCHUNG

„INVESTIERE IN
STRESSMANAGEMENT UND
OPTIMIERE DEINE GESUNDHEIT.“

RESPIRE EST. | LANDSTRASSE 123 | FL - 9495 TRIESEN

Christoph Holzknecht | Key Account Manager

E-MAIL: office@nadinerass.com

PHONE: +43 664 1399595

WEB: www.nadinerass.com

RESPIRE.