

## Infoblatt Impulsreferat Mentale Fitness und Energy-Management

Bitte beachten Sie die Infoblätter der 3 Trainingsmodule.

Mit ausgewählten Elementen aus den Modulen 1 und 2 bietet das interaktive Impulsreferat einen guten Einstieg in das Thema Mentale Fitness und Energy-Management. Die Teilnehmer erleben anhand praktischer Übungen zur Entspannung bzw. zur Aktivierung die Wirkungsweise verschiedener Maßnahmen. Begleitend wird Wissenswertes über die Arbeitsweise des Gehirns vermittelt.

Der Five Roses Ansatz ([www.fiveroses.de](http://www.fiveroses.de)) ermöglicht den Teilnehmern einen strukturierten Einstieg in das Energy-Management. Die wissenschaftlich fundierten Methoden Mentales AktivierungsTraining MAT® und Mentales RelaxationsTraining MRT® bilden die Grundlage. Eine dynamische und lockere Atmosphäre ist mir dabei wichtig, denn mit Spaß arbeitet und lernt das Gehirn am besten.

Aus den Inhalten:

- Eckpunkte des Energy-Management
- Mentales AktivierungsTraining MAT®
- Mentales RelaxationsTraining MRT®

Dauer: 90 Minuten

Zielgruppe: Geeignet für alle, die sich einen ersten Einblick verschaffen und wertvolle Tipps erhalten möchten.

Ein individuelles Angebot speziell für Ihre Anforderungen erstelle ich Ihnen gerne – bitte nehmen Sie Kontakt zu mir auf: [info@fiveroses.de](mailto:info@fiveroses.de) oder fon 07175/721527.