



NOCK SPIRIT

Fit für das Leben und seine privaten und beruflichen Herausforderungen

Leben kennt keinen Stillstand. Es wächst, oder es zieht sich zurück.

Solange du deine geistige und physische Komfortzone bewusst und regelmäßig dehnt, erfreust du dich einer hohen Lebensqualität.

Egal, wie oft du schon hingefallen bist, wie sehr du an dir zweifelst, wie lange du bereits zögerst, dein wahres Potenzial zu leben - **es gibt einen magischen Zeitpunkt, um neu zu beginnen - und der ist JETZT!**

Lerne von den Erfolgsprinzipien und mentalen Strategien der österreichischen Olympia-Sportlerin und Weltcup-Siegerin Ski alpin, Claudia Strobl, um im entscheidenden Moment deine eigenen Fähigkeiten und Ressourcen aktivieren und nutzen zu können.

Durch leicht anwendbare und effektive Übungen lernst du:

- Wie du den **Fokus auf das eigene Lebensziel** schärfst und dieses mit kraftvoller **Selbstmotivation** auch verwirklichst
- Wie du deine **Gedanken, Gefühle und Handlungen** bewusst in eine schöpferische Richtung lenkst, um die von dir erwünschten Resultate in deinem Leben leichter und rascher zu erreichen.
- Wie du **die richtige Energie zur richtigen Zeit** aktivierst
- Wie du mit der **Kraft der Visualisierung** persönliche Bestleistungen erzielst

„Vergangenheit ist Geschichte, Zukunft ist Geheimnis und jeder Augenblick ist ein Geschenk.“

Beschenke dich selbst – weil du es dir wert bist! Du kannst nur gewinnen!



Programm:

Freitag, 16.02.2018:

Ankommen, entspannen und genießen,

20.00-20.45 Abends **Kick-Off Impuls Vortrag**

21.00-22.00 **Bewegen im Freien** (wir genießen die frische und würzige Luft der Nockberge – bitte gutes Schuhwerk und warme Kleidung mitbringen)

Samstag, 17.02.2018:

09.00-12:30 **Mental-Workshop** (je nach Witterung auch im Freien)

12:30-13:30 Mittagspause

13.30-17:00 **Mental-Workshop** (je nach Witterung auch im Freien)

ab 17 Uhr **Zeit für Wellness**

18.02.2018, Sonntag:

(optional) ein Tag Auszeit für sich selbst im Hotel, Wellness, Thermen-Relax oder Skivergnügen in den Nockbergen

Investition in deine mentale, emotionale und physische Fitness:

Nock Spirit - Mental Workshop € 290,--

Anfragen bitte unter: info@claudiaastrobl.com

Anmeldeschluss: 05. Februar 2018

Bei Übernachtung in einer Unterkunft der Region kommen günstige € 38,-- Tagungspauschale im Seminarhotel hinzu. Diese ist direkt im Hotel Felsenhof zu bezahlen.

Freue dich auf einen **außergewöhnlichen Kurzurlaub**, an einem außergewöhnlichen Ort, mit einzigartigen Menschen und einem wohltuenden Programm **für deinen Körper und Geist**.

Exklusives Angebot:

[Nock Balance - Wohlfühlseminar](#)

[inkl. Hotel Felsenhof**** Geniesser-Halbpension](#)

www.claudiaastrobl.com