



NOCK SPIRIT

Fit für das Neue Jahr 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 dehnst, 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 nützen 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!

Claudia Strobl war Leistungssportlerin in der Österreichischen Nationalmannschaft Ski alpin und zählte über ein Jahrzehnt zu den Top 10 Weltklasse-Athletinnen in ihrer Spezialdisziplin Slalom.

In diesem Seminar teilt die *Expertin für mentale, emotionale und körperliche Fitness* ihre Erfahrungen, ihre Erkenntnisse, und mentale Strategien aus ihrer „Lebensschule Spitzensport“ mit Menschen, die ihren Lebenserfolg und ihre Gesundheit selbst-bewusst verbessern und gestalten wollen.

www.claudistrobl.com

www.claudistrobl.com



Programm:

1. Tag, Freitag:

Ankommen, entspannen und genießen

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

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

2. Tag, Samstag:

09.00-13:30 **Mental-Workshop** (je nach Witterung auch im Freien)

12:30-13:30 Mittags-Pause

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

ab 17 Uhr **Zeit für Wellness**

3. Tag, Sonntag:

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

Investition in deine mentale, emotionale und physische Fitness:

Nock Spirit - Mental Workshop vom 19.- 21.Jänner 2018 € 290,--

Anfragen bitte unter: info@claudiaastrobl.com

Anmeldeschluss: 8. Jänner 2018

Bei Übernachtung in einer Unterkunft der Region kommen günstige € 25,00

Tagungspauschale im Hotel Pulverer***** hinzu. (Pausengetränke und

3-Gang Mittagsmenü). Diese ist direkt im Hotel 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 Spirit Mental-Workshop

inkl. Verwöhnepension im Hotel Pulverer*****

18./19. bis 21. Jänner 2018

- 2 oder 3 **Wohlfühl Nächte** in der 42 m² großen Juniorsuite oder bei Einzelbelegung im Verwöhn-Einzelzimmer mit **¾-Verwöhnepension, Thermen-Saunen-Nutzung**

www.claudiaastrobl.com



- **Nock Spirit Mental-Workshop mit Claudia Strobl**
- **inkl. Seminarpause:**
 - Filterkaffee mit Milch oder Schlagobers
 - Tee mit verschiedenen Teesorten, Süßstoff und Kandiszucker
 - Krug mit belebtem Grandewasser
 - Obst

Ihre ³/₄-Verwöhhnpension:

- LANGSCHLÄFER-FRÜHSTÜCKSBUFFET bis 11.00 Uhr, mit Bio-Vital-Ecke, Tages-Highlight und Eierküche
- MITTAGSMENÜ – 3-Gang Leichtmenü
- ABENDLICHE GAUMENFREUDEN: 5-gängiges Wahlmenü aus unserer Haubenküche mit Kärntner und internationalen Spezialitäten, täglich großem Vorspeisenbuffet, Themenbuffets mit Produkten vom eigenen Bauernhof mit Damwild-Gehege oder von den Bauern aus unserer Region, Fische aus eigenem Fischwasser.

Pulverer-Inklusivleistungen:

- 2.100 m² HAUSEIGENE Thermen- und Saunawelt mit 10 verschiedenen Saunen
- Badekorb mit flauschigem Bademantel, kuscheligen Badetüchern, Badeslippern am Zimmer
- Tägliches Aktiv- und Entspannungsprogramm
- Gratis W-LAN

Seminar inklusive Wohlfühlpension

zum Best - Preis von € 770,00 für 3-Nächte pro Person, direkt im Hotel buchbar.

[Seminarpauschale Hotel Pulverer](#)

zum Best - Preis von € 610,00 für 2 Nächte pro Person, direkt im Hotel buchbar.

[Seminarpauschale im Hotel Pulverer](#)

Seminarpauschale für Externe Gäste:

Nock Spirit Mental-Workshop mit Claudia Strobl € 290,--

Anfragen bitte unter info@claudiastrobl.com

Anmeldeschluss: 8. Jänner 2018

Zuzüglich € 25,00 Tagungspauschale im Hotel Pulverer*****

(Pausengetränke und 3-Gang Mittagsmenü), direkt im Hotel zu bezahlen.

www.claudiastrobl.com