

# DOMINIKRIEDERER

macht menschen stark

**MENTALE STÄRKE UND  
PSYCHOMENTALE GESUNDHEIT  
FÖRDERN**

**bootXcamp**  
CREATE POWER WITHIN

**JETZT ANMELDEN**

**Sa 13. Januar 2024 / 14:00 – 17:00 Uhr**

**Fännstrasse 52, 6403 Küssnacht**

# **Fühle dich mental stark, körperlich fit und emotional cool durch dein Training in diesem meditativen Mentaltraining-Camp**



## **I Was du gewinnst:**

- Das Training hilft dir, zu entspannen und mental und körperlich zu regenerieren
- Das Training steigert deine mentale Fitness und Widerstandskraft, die Konzentration und Achtsamkeit sowie schult deine Vorstellungskraft
- Das Training verbessert die kognitiven Fähigkeiten und stärkt ganz allgemein deinen Körper
- Das Training stärkt dein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Das Training unterstützt die Kontrolle von Angst, Wut und weiteren Emotionen
- Das Training fördert optimistisches Denken, eine positive Grundhaltung und insgesamt die Lebensqualität

## **I Was dich erwartet:**

Du bist Teil des ersten gesundheitsfördernden und vollumfänglich auf Regeneration fokussiertes sowie ganzheitlich stärkendes Mentaltraining-Camp. Steigere die Wirkung von selbstbestärkenden Gedanken, von mentalen Bildern und Imaginationen sowie von ideomotorischem Bewegungstraining und erkenne, das wahre Kraft schon immer in dir ist!

Regelmässig trainiert, fördert das Training die körperliche, mentale und emotionale Balance. Körperliche und mentale Prozesse beeinflussen sich gegenseitig und sind in stetiger Wechselwirkung, weshalb ein übergreifendes Training sinnvoll ist. Das holistische Mentaltraining wirkt sanft und doch intensiv auf allen Ebenen und stärkt ganz allgemein die Selbstregulations-Kompetenz. Die Trainingsmethoden von Dominik Riederer werden bereits erfolgreich in der Begleitung von Krankgeschriebenen im Rahmen der Arbeitsintegration sowie im Leistungssport und in der Führungskräfteentwicklung eingesetzt.

**I JETZT ANMELDEN** →→→→→→→→→→

**bootXcamp.com**