



Claudia Monitzer

Kinesiologin
Dipl. Mentalcoach
Dipl. Lebensberaterin



*Es gibt nur einen
richtigen Weg im Leben:
den EIGENEN!*

Es ist Zeit dafür, dem Menschen, der in Ihrem Leben am wichtigsten ist, mehr Aufmerksamkeit, mehr Gefühl, mehr Sinn, mehr Leben zu schenken: Ihnen selbst!

Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Individualität, Zeit für Ihre Bedürfnisse und Zeit für Ihre Selbstfindung. Einfach wertvoll sein, zuerst „nur“ für einen Moment und dann für Ihr Leben ...

Als Mentalcoach und Lebensberater helfe ich Ihnen den Alltag besser zu gestalten, neue Denkmuster fürs leichtere Leben zu bekommen und Krisen zu bewältigen. Zusätzlich kann ich körperliche Blockaden die in Ihnen Stress und damit Disbalancen im Körper auslösen mit den Möglichkeiten der Kinesiologie herausfinden und balancieren.

Vereinbaren Sie noch heute Ihr kostenloses unverbindliches Informationsgespräch, Sie werden sehen, es ist die beste Investition in sich selbst!

Ich freue mich auf Sie ...

Claudia Ullrich

Mentaltraining - Was ist das?

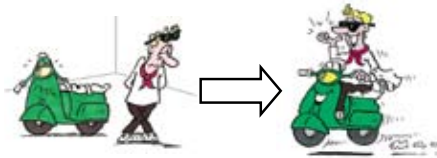
Mentaltraining & -Coaching ist die Möglichkeit aus sich selbst das Beste und Meiste herauszuholen! Jeder von uns hat eine unglaubliche mentale Kraft, die er zu seinem eigenen Wohl einsetzen kann. Dieses Potenzial gilt es zu nutzen!

Wann haben Sie sich das letzte Mal ein persönliches, sportliches oder berufliches Ziel gesetzt?

Ich unterstütze Sie gerne dabei mit

- persönlicher Beratung und Betreuung
- Erstellung eines individuellen Konzeptes
- gemeinsamer Entwicklung von Strategien und Lösungen zur persönlichen Zielerreichung
- Persönlichkeitsentwicklung und Integration der Impulse in den Alltag um dort die Ressourcen optimal zu nutzen und anzuwenden

Effektiv und zielorientiert arbeite ich mit den Coachees daran die Persönlichkeit zu stärken, das Bewusstsein zu erweitern, Entspannungsphasen zu nützen, Kraftquellen zu erschließen, den (All)Tag zu optimieren, ... um damit mehr Lebensqualität und Lebensbalance zu bekommen.



Mit Hilfe von einfachen, jederzeit durchführbaren und überall anwendbaren Techniken, Methoden und Übungen aus dem Mentalcoaching gelingt es, den Alltag, unsere Aktivitäten, Körperfunktionen, Stimmungen und auch Motivationen positiv zu beeinflussen.

Wann nützt mir Mentaltraining ...

Beispiele aus der Praxis

In der Sackgasse ...

Wenn Sie das Gefühl haben, anzustehen, die „gläserne Decke“ erreicht zu haben, entwickle ich mit Ihnen neue Perspektiven ...

Immer mehr und mehr ...

Ausgebrannt und überfordert trotz Sie die Herausforderungen, die Ihnen täglich Stress bereiten. Zeit für sich und effektivem Runterfahren, bevor es zur Systemüberlastung kommt ...

Jobwechsel/Interner Aufstieg ...

Am neuen Arbeitsplatz geht es darum, sich von Anfang an gut zu positionieren, die eigenen Stärken und Qualitäten richtig einzusetzen um damit motiviert arbeiten zu können ...

Es geht im Sport/Job/Leben nicht weiter ...

Sie drehen sich seit längerer Zeit auf der gleichen Stelle und stehen in der eigenen Warteschleife? Nehmen Sie mit mentalen Möglichkeiten und Blockadenlösern Ihr Leben wieder in die Hand und entwickeln Sie sich und Ihre Grenzen, gemeinsam geht es weiter ...

Umstieg in die Ich-AG ...

Beim Coaching finden Sie heraus ob die Selbstständigkeit der richtige Weg für Sie ist.

Brett vor dem Kopf ...

Sie brauchen neue Perspektiven und Sichtwechsel, damit Sie wieder einen Überblick für Ihr Leben und den Alltag bekommen, ich helfe beim „Nägel entfernen“ ...

Qual der Wahl ...

Fällt es Ihnen schwer Entscheidungen zu treffen, nehmen Sie Herausforderungen an, denn sonst wird für Sie entschieden. Mit systemischem „Werkzeug“ knacken wir auch diese Nuß ...

Unterfordert und demotiviert ...

Wo Ihre Schwächen und Stärken liegen wird uns schnell klar. Die wichtigste Voraussetzung dafür um wieder die motivierte und engagierte Hauptrolle in Ihrem Leben zu spielen ...

Ein Team bilden ...

Ein Team bilden ist die eine Sache, ein Team zu fordern zu fördern und ein Team zu bleiben die andere. Als Coach begleite ich Teamprozesse und achte darauf, dass jede Personality zum Zug kommt ...

Favorites - zum Ausprobieren und Orientieren - Specials ...

LEBENSWEG - Analyse

Entdecken Sie in dieser besonderen Einheit, welche Talente, Qualitäten und Stärken Ihnen auf Ihren Weg mitgegeben wurden

BURN OUT - Special

Sind Sie burn-out gefährdet, was ist Burn out und wie kann ich damit umgehen? In dieser Einheit erfahren Sie mehr über sich und Ihre Grenzen

ORDNUNG im SYSTEM

Mit Übungen aus dem systemischen Coaching erkennen Sie den Stellenwert von Ihnen und Anderen in Ihrer Familie Ihrem System oder Ihrem Team

ENTSPANNUNG pur

Es muss nicht immer der 2-wöchige Urlaub zum Erholen sein. In diesem 2-6 teiligen Training lernen Sie Ihrem System effektiv Erholung zu geben

Kinesiologie - Was ist das?

Die Kinesiologie arbeitet mit dem Energiefluß des Menschen im bewegten Muskel. Mit sogenannten Muskeltests kann man „Blockaden und Stress-Symptome“ im Körper aufspüren, die uns seelisch, körperlich oder geistig aus „der Bahn werfen“. In der Arbeit mit Kunden habe ich dabei gesehen und gespürt, dass diese Blockaden oft noch nicht benannt werden können und dem Menschen insofern eine Unsicherheit geben, weil sie zwar spüren, dass irgendetwas nicht stimmt, aber es nicht benennen können ...

Damit Sie wieder eine körperliche, emotionale und geistige Balance bekommen, können verschiedene, individuelle Methoden aus modernen Naturwissenschaften und alten Heilmethoden (von Techniken aus der modernen Gehirnforschung über Brain Gym, EFT, bis zur Meridianlehre) angewandt werden.

Wann Kinesiologie?

Stress, Blockaden und Ängste werden in den verschiedensten Situationen und Herausforderungen ausgelöst. Im Grunde genommen will sich der Körper damit schützen, manchmal blockiert er sich damit, dann kann die Kinesiologie helfen ...

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ... eingefahrene Verhaltensmuster | ... Schlafstörungen * |
| ... Lern- und Denkblockaden | ... Ängste * |
| ... Unverträglichkeiten * | ... Belastungen durch Materialien |
| ... Konzentrationsschwäche | ... verankerten Stress und Druck |
| ... Schweißausbrüchen * | ... körperliche und emotionale |
| ... Allergien * | Über- & Unterenergien usw. |

... zu entstressen und im besten Fall auch zu lösen.

Unterstützend können kinesiologische Methoden auch sein für ...

- | | |
|---|------------------------------------|
| ... Materialchecks & -optimierung | ... Gefühls- und Hormonregulation |
| ... Aktivierung Selbstheilungskräfte * | ... Gezielte Entspannung |
| ... Austestung von Bachblüten | ... Bessere Körperkoordination |
| ... Therapie- und REHA-Unterstützung | ... Austestung von Schüsslersalzen |
| ... Austestung von Hirndominanz & guten, individuellen Lernstrategien | ... Gewichtsbalancierung |
| | ... u.v.a.m. |

Grundsätzlich ist zu sagen, dass mit der Kinesiologie keine „Wundertaten“ vollbracht werden können, so kann eine Lernblockade zwar gelöst werden, allerdings kann ein Reptent dadurch nicht zum Einser-Schüler werden. Es kann immer nur das freigelegt werden, was im Körper, in den Emotionen und im Gehirn bereits existiert und darin liegt auch der Sinn im Blockaden und Stress lösen.

* Die Kinesiologie ist kein Ersatz für die klassische Medizin oder Psychotherapie, deshalb behalte ich es mir vor bei evtl. Prozessen der Entstressung einen Arzt für die medizinische Versorgung und Beratung hinzuzuziehen.

Spaß Teambuilding Motivation Up
Entspannung Distanz Erlebnis spüren
Teamgeist wecken Grenzen Sein Führung
Coaching Distanz Erfolg Team Natur
Funspirit Leidenschaft Freiheit Natur
Konzentration Erfolge feiern
Teamgeist wecken Potenzial Teamadventure Sport
Projekt Dynamik Chef Incentive
Gruppe Basis
freie Gedanken Business raus aus dem Alltag
Kitzbüchel Arbeitsklima Gruppendynamik
Personal Entwicklung Ziel Flow in der Arbeit
Kraft tanken Training Management

spirit4motion

Team Incentive Workshop Seminar

CLAUDIA MONITZER
(+43) 0664/4245976

Business & Liefestyle Coach

www.spirit4motion.at

info@spirit4motion.at



Konzept und Umsetzung für spirit & motion

Seminare & Workshops für Beruf & Sport
Training & Coaching für Beruf & Sport
(im mentalen und sportlichen Bereich)

Incentives und Teambuilding
für Gruppen und Unternehmen

sportliche Betreuung & Training
bei Golf, Schifahren, Tauchen, ...

Business Strategie & Betreuung
Personalentwicklung und Unternehmensentwicklung HR

www.spirit4motion.at
cm@spirit4motion.at

CLAUDIA MONITZER

(+43) 0664/4245976
Am See 6 6370 Kitzbühel



Burn-out & Stress Prävention
Coaching für Beruf & Sport
Trainingsunterstützung & Wettkampfvorbereitung
Unternehmens- und Persönlichkeitstraining

Alltags- und Situations- und Lebensberatung
Unterstützung in Krisen und bei Veränderungen
Therapie- und Rehabilitationsunterstützung

Austestung von (Un)Verträglichkeiten
(vom Arbeitsmaterial über Lebensmittel bis zu Zusatzstoffen)

Lösung von inneren Blockaden
(vom Lernen bis zu belastenden Situationen)

www.mentalimpuls.at
claudia@mentalimpuls.at