

Awaken the Hero in You



Sharing Days mit Scott Mac Donald und Nathalie Karré / 12-13.9.2020

Sharing Days – Awaken the Hero in You

„Aus den Steinen, die man Dir in den Weg legt, kannst du etwas Schönes bauen“

Wie können wir unseren Körper und Geist in Einklang bringen und intensiven Zugang zu unserem inneren Helden finden? Wie können wir mit Atmung, Mentaltechniken und Kälte ungeahnte Kräfte erlangen und ein kraftvolleres und glücklicheres Leben leben?

Gesundheit, Energie und Lebensfreude sind die Basis von Leistungsfähigkeit und Lebensglück. Immer mehr Menschen verstehen, dass sie Kraft, Stärke und Resilienz nicht aus den vielen Angeboten unserer äußeren (Wirtschafts- & Konsum-)Welt ziehen können, sondern dass die Quelle dieser Kräfte in ihrem Inneren liegt. Viele dieser Menschen äußern den Wunsch, diese Kraftquelle zu entschlüsseln. Manche tun es auch.

In diesem Seminar wirst Du Schritt für Schritt zu Deiner inneren Quelle geführt und lernst, die Dir innewohnende Kraft zu entfalten und zur Erreichung Deiner Lebensziele und Deines Lebensglücks einzusetzen. In einer einzigartigen Kombination aus Wim Hof-Methode*, Oxygen Advantage** und den effektivsten Techniken des Habit Change-Trainings erfährst Du, wie Du diese kraftvollen Techniken umsetzen und einfach in Dein Leben integrieren kannst.

Behutsam leiten Dich Wim Hof Methode Expert Instruktor Scott Macdonald und Mental-Coach Nathalie Karré beim Atem- und Kältetraining an und zeigen Dir, wie Du die Techniken dauerhaft in Deinen Alltag integrieren kannst. Entdecke das unglaubliche Potential von Körper und Geist in diesem exklusiven Seminar an einem wunderbaren Kraftort.

* ... **Die Wim Hof Methode** besteht aus drei besonderen Säulen: Atemtechnik, Kälte-Therapie und Mentaltraining. Regelmäßig angewandt hilft die Methode bei

- ▶ Stressbewältigung, Fitnesssteigerung und Fettverbrennung
- ▶ Erhöhung von Schlafqualität und mentaler Fokussierung
- ▶ Reduktion von Schmerzen und Entzündungen sowie Stärkung des Immunsystems

** ... **Oxygen Advantage nach Patrick McKeown** arbeitet mit der Technik des kontrollierten Atmens, um Muskeln und Organe mit der genau richtigen Menge an Sauerstoff zu versorgen und so Leistungsfähigkeit, Fitness und Wohlbefinden zu steigern sowie Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Egal, ob Übergewicht, Atemwegserkrankungen, Höhentraining simulieren oder mehr Energie, Fitness und Konzentration im Alltag erlangen – mit diesem Programm atmest Du Dich ganz einfach zu mehr Lebensqualität!

Seminar-Inhalte

ATEMTRAINING

Atmen ist Leben. Vom ersten bis zum letzten Moment begleitet uns unser Atem. Ohne Essen kommen wir Wochen aus, ohne Wasser mehrere Tage, ohne Luft nur wenige Minuten. Erlebe und trainiere die Wirkung bewusster Atmung: mehr Energie, Stressreduktion, ein aktives Immunsystem.

KÄLTE-THERAPIE

Kontrolliertes Kältetraining aktiviert eine wahre Kaskade gesundheitlicher Vorteile: Körperfett-Transformation, Stärkung des Immunsystems, verringerte Infektanfälligkeit, Kreislauf-Training, verbesserte Schlafqualität und mehr "Gute Laune"-Hormone.

MENTAL-TRAINING

Beim Atem-, und Kältetraining sind Geduld und Hingabe gefordert. Durch Entschlossenheit und Fokussierung auf eine Herausforderung wird mentale Stärke angeregt. Die Überwindung der eigenen Grenzen ermöglicht eine neue Kontrolle über Körper und Geist.

HABIT CHANGE

Habit Change hilft uns, gesunde Routinen zu entwickeln und nachhaltig in den Alltag zu integrieren. So führt uns diese Methode Schritt für Schritt zu mehr Willensstärke, Selbst-Disziplin sowie persönlichen und beruflichen Erfolg.

Das Seminar hat einen hohen Praxisanteil mit Atem- und Mentalübungen sowie mehreren (freiwilligen) Eisbädern. Falls Du keinerlei Kälte-Erfahrung hast, empfehlen wir zur Vorbereitung Deine Duschen mit kaltem Wasser zu beenden. Entspanne Dich dabei und konzentriere Dich auf eine kontrollierte, konstante Atmung.

Deine Begleiter



Scott Mac Donald ist Geschäftsführer von Flow2 und begleitet als Atemtechnik-Trainer und Self-Leadership Coach Menschen über sich hinaus zu wachsen. Sein Motto „Atme besser, alles besser“ ist in seinen Workshops und Seminaren zu jedem Zeitpunkt erlebbar. Ebenso spannend sind seine Erfahrungen als Führungskraft auf Europas größter Ölplattform, auf der er mehrere Jahre für bis zu 100 Menschen verantwortlich war. Gerade in Extremsituationen wird deutlich, welchen Unterschied die richtige Atmung machen kann.



Nathalie Karré ist Geschäftsführerin von ACCELOR Consulting. Als Leadership- und Mental-Coach begleitet sie seit über 20 Jahren Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen. Nathalie ist Unternehmerin, Organisationsentwicklerin, Bestseller-Autorin und veranstaltet spannende & außergewöhnliche Transformation Journeys zu Persönlichkeiten wie André Heller oder Gottfried Helnwein. Sie ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Potentialentfaltung, Habit Change und Führungskompetenz.



Kosten, Seminarort & -zeiten

Kurspreis pro Person: € 495 + Seminarpauschale € 45 (inkl. 20% USt). In der Seminarpauschale sind Tee, Obst, Aufstriche & Brot inkludiert. Anreise/Nächtigung sind von den Teilnehmern selbst zu organisieren & zu bezahlen.

Seminarort: **Kraftort MENDLINGTAL** Mendling 6, 3345 Lassing bei Göstling an der Ybbs

Seminarzeiten: Tag 1: 10 – 18 / Tag 2: 9-16

Begrenzte Teilnehmerzahl!

ANMELDUNG Selbstmanagement-Seminar „Awaken the Hero in you“

Ja, ich nehme am Selbstmanagement-Seminar „Awaken the Hero in you“ vom 12-13. September 2020 teil. **Kurspreis pro Person:** € 495,- + Seminarpauschale € 45,- (Seminarpauschale = Räumlichkeiten, Tee, Obst, Aufstriche & Brot; Mittags: Gemüsesuppe).
Anreise und Nächtigung ist von den Teilnehmern selbst zu organisieren & zu buchen.

Name (Vor-, Nachname, Titel)	
Geburtsdatum	
Adresse (Strasse, Hausnummer, PLZ, Ort)	
Beruf	
Email-Adresse	
Telefonnummer	
Rechnungsanschrift / -Adresse (wenn abweichend)	

- Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten EDV-mäßig verarbeitet werden.
- Ich möchte den ACCELOR-Newsletter zu Seminaren und weiteren Angeboten erhalten.

Der Seminarplatz ist mit Bezahlung der Teilnahmegebühr und Seminarpauschale für (gesamt € 540,- inkl. USt) – vorbehaltlich freier Plätze – reserviert.

Kontoinhaber: ACCELOR Consulting & Business Development GmbH

Bankinstitut: Privat Bank AG

IBAN: AT87 3400 0000 0723 2671

BIC: RZOOAT2L

Anmeldebestätigung & Rechnung erhalten Sie per Mail, sobald Ihre Kursgebühr bei uns eingelangt ist.

Bei mangelnder TeilnehmerInnenzahl kann das Seminar bis 7 Tage vor Seminarbeginn von Seiten ACCELOR Consulting & Business Development GmbH abgesagt oder verschoben werden. Im Fall einer Absage wird der Seminarbeitrag zur Gänze rückerstattet, es entsteht jedoch kein Anspruch auf Rückerstattung allfälliger Stornokosten für Reise und/oder Aufenthalt. Bei Nichtteilnahme des Teilnehmers werden keine Kosten rückerstattet. Ersatz-Teilnehmer können gerne genannt werden.

[Hier geht's zur elektronischen Anmeldemöglichkeit](#)