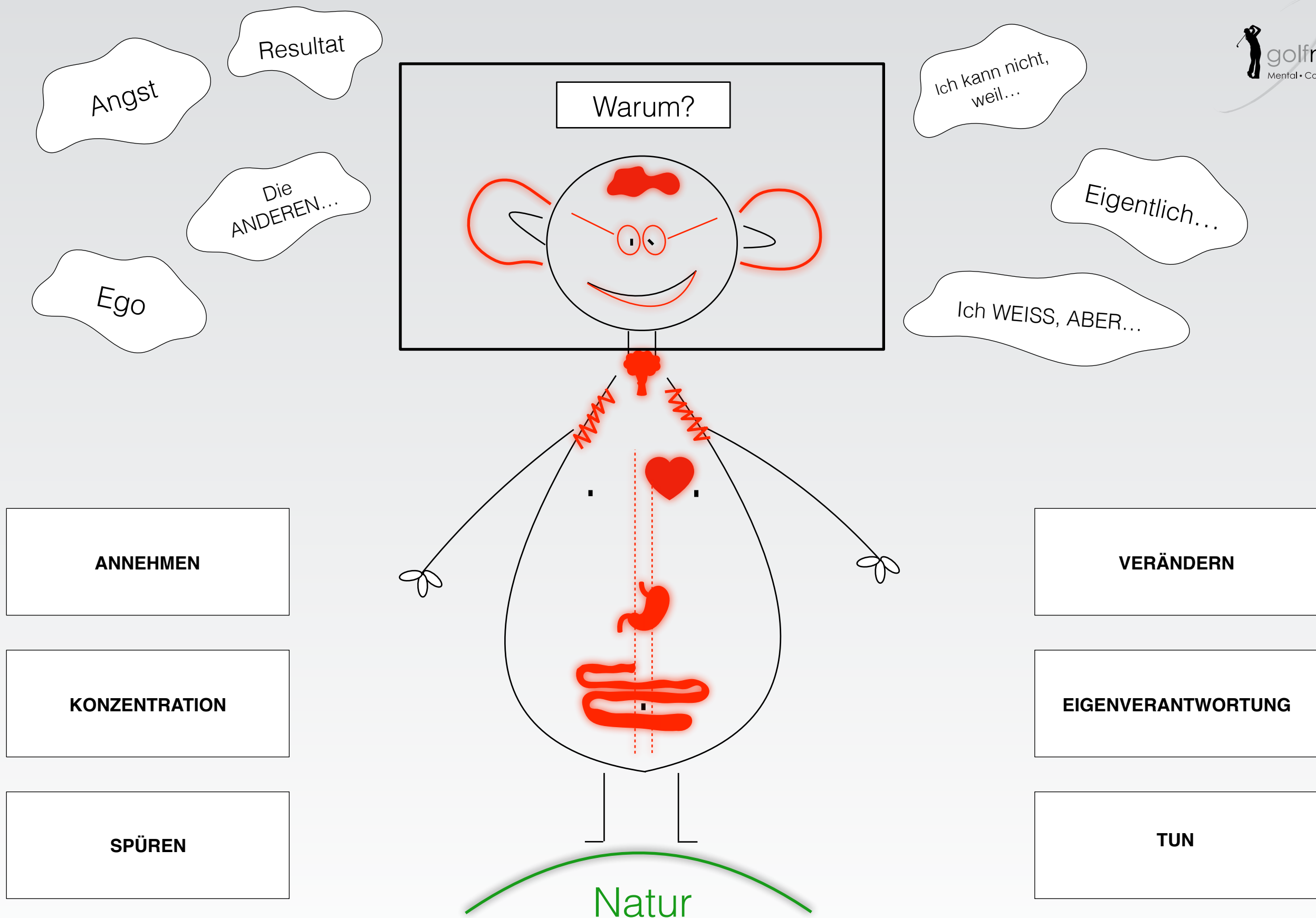


Aktive Mental Regeneration | Erholung durch Bewegung





SPORT - LIFE - PERFORMANCE



Die Situation IST - die Perspektive ÄNDERT sich.



Tun.

Fast Recovery.

...oder schnell raus aus dem Dreck.



So ist es.

Tue und warte auf das Ergebnis.

Geduld.

Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht...



Improvisation.

...es kommt oft anders als gedacht.



Lineare Konzentration

I Tue viel, aber nicht alles gleichzeitig.



Wahnsinn

Immer das Gleiche tun

und warten ob sich das Ergebnis ÄNDERT.

TUE andere Dinge
oder Dinge ANDERS

Das Miese Gedanken Rohr



- **Wahrnehmen.**
- **Raum geben.**
- **Fast Recovery.**
- **Mut.**
- **Analyse von Erfolg.**



Ausdauer

Balance

Flexibilität

Konzentration

Kraft

Atmung

Regeneration

Power Food

Glaub an Dich.

Du schaffst Grosses.



Starte jetzt.