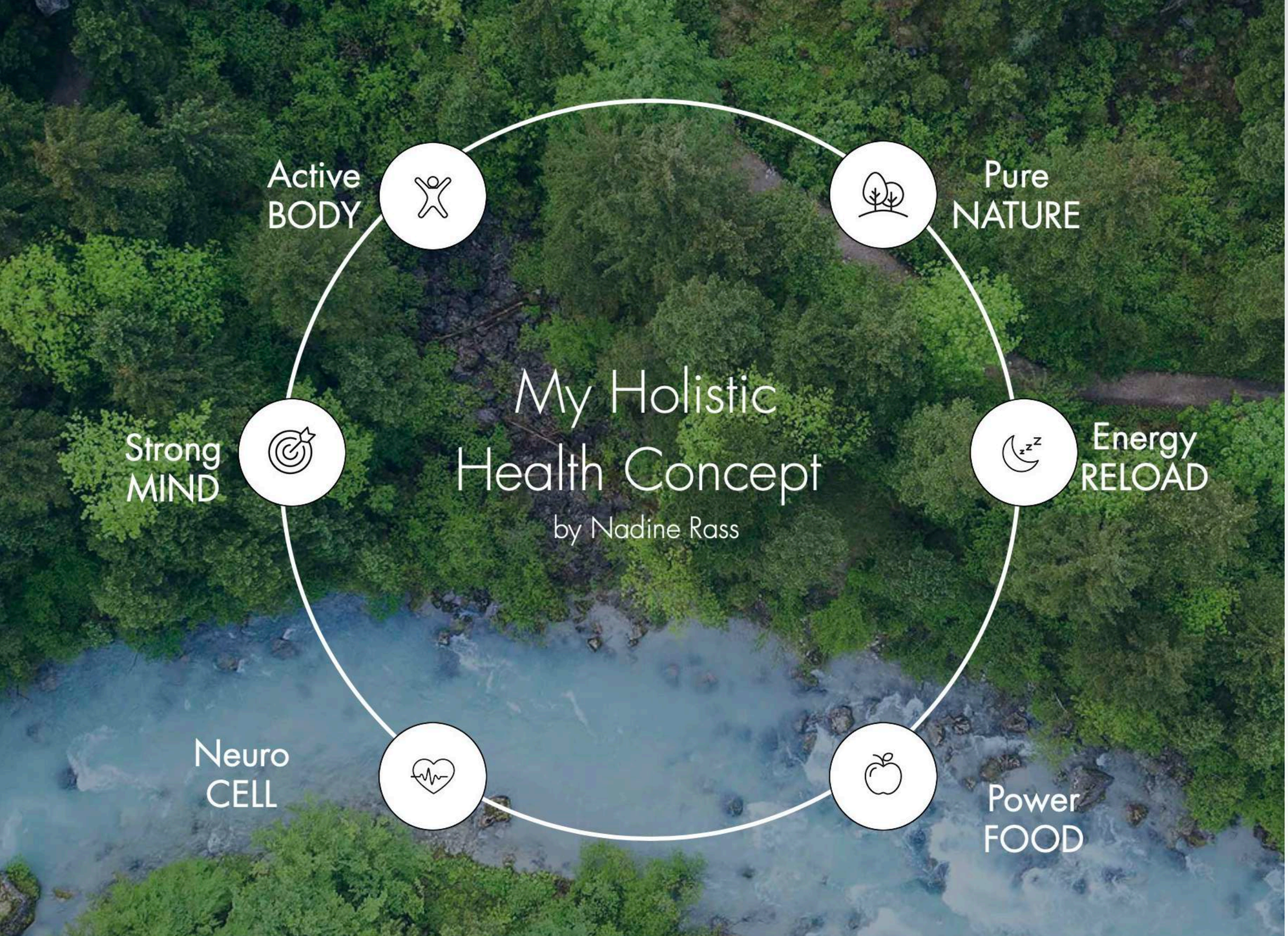
Proven Expert

RESILIENZ TRAINING AUS DEM PROFISPORT

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

HÜTE DEIN ZWERGENVOLK

FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF UND EINEN BURNER STOFFWECHSEL
IM BERUFSLEBEN DER SITZZWERGE
FOW WEST 09/2021



Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

STEP I

SPÜRE DIE SIGNALE DEINES KÖRPERS

AKZEPTIERE DEINE SYMPTOME UND REAGIERE IN DEM MOMENT WO SIE DEIN KÖRPER SENDET.
JA SO IST ES.
MÜDIGKEIT, HUNGER, SCHMERZEN, EMOTIONEN
NIMM SIE WAHR, ANALYSIERE KEIN WARUM SONDERN GEBE EINFACH DEINEN ZWERGEN MAL RAUM …

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

STEP II

NUTZE DEINEN KÖRPER ALS STRESS VENTIL

WOHIN STRAHLT DEINE LAMPE?

KONZENTRATION

BE AWARE OF DOING

„Hör auf Bewegung zu verstehen - fang an dich zu bewegen“

Nadine Rass, Europ. Ladies Tour Professional

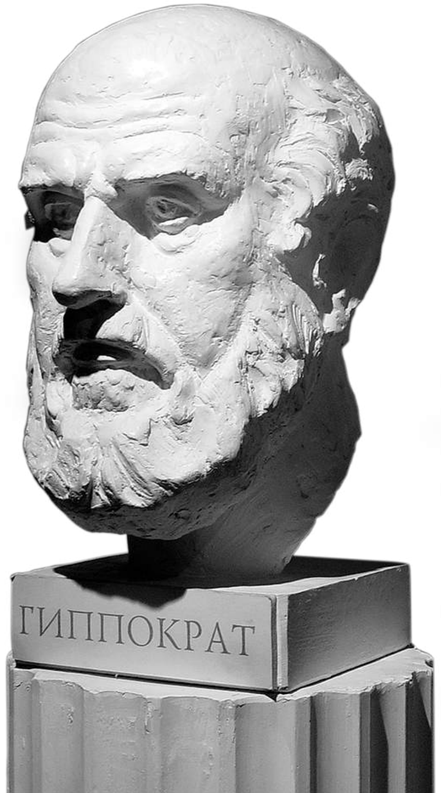
Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

STEP III

STARKE ZWERGE BRAUCHEN BRENNMATERIAL

Deine **Heilmittel**
sind deine
Nahrungsmittel

Hippokrates
460–370 v. Chr.



Niederer Glykämischer Index & pflanzliches Eiweiss

3 Std. Regelmässigkeit

Erkenne Nahrung & Genuss

Stilles warmes Wasser

SEI DEIN FOODSCOUT

Wähle gutes,
langbrennendes Holz
für deine Zwerge
beim Einkaufen, in der Kantine,
im Restaurant, to go…

Soja, Linsen, Haferprodukte, Humus, Kürbis, Nüsse, Trockenobst

Smoothie mit Mandelmilch und reifer Banane mit Avocado

Gemüsesticks, Sprossen, Frischkäse, Cottage Cheese

Fleischloser Burger mit gebratenen Pilzen, Samen & Würze, Kräuter

frisches Gemüse & Zitrusfrüchte, grüne Salate oder frischgepresste Säfte

Weizenkeime mit Spermidin, Pre- und probiotische Produkte

Omega3 hochwertige Öle - Lachs, Räucherfische, Olivenöl & Polyphenole

2,5 l lauwarmes Wasser mit Zitrone und Ingwer

Bluttest für die Nährstoffanalyse. Erfahre deine genauen Werte und optimiere dein Ernährung....

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

- Omega-6:3-Balance
- Schutzwert der Zellen
- Omega-3-Index
- Index Ihrer mentalen Stärke
- Index der Membrandurchlässigkeit
- AA-Bildungseffizienz
- unabhängige Lebensmittel Empfehlungen
- Zinzino Produkt Empfehlungen

€ 150,- Zinzino Balance Trockenblut Test inklusive Online Besprechung mit deinem Coach + 20 seitiges pdf. Dokument mit individueller, detaillierter Auswertung und Lebensmittelempfehlung basierend auf deinen Befund

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

STEP IV

KNIPSE DEINE LAMPE AUS

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

NERVUS VAGUS

In akuten Situationen zur Selbstberuhigung

30 Sekunden

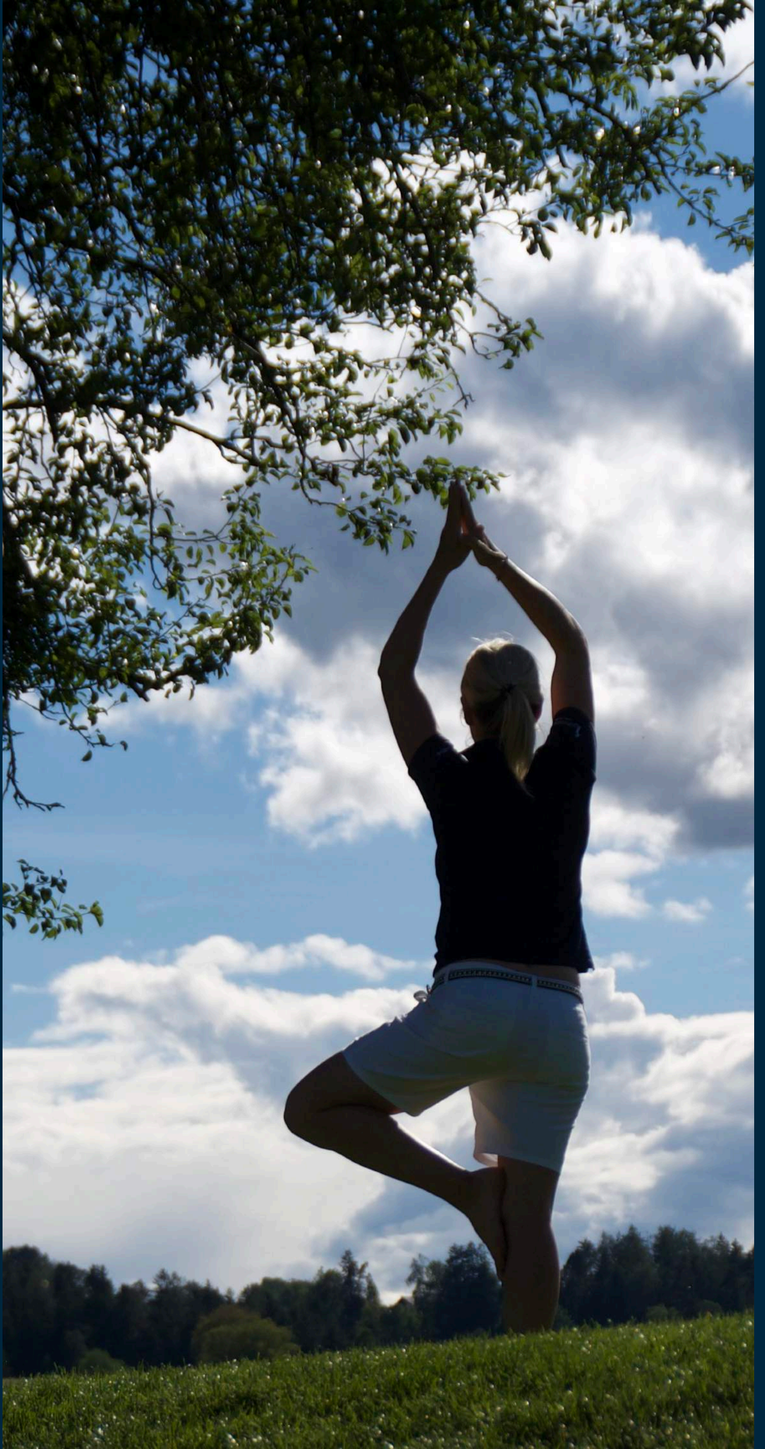
Spüre dein Brustbein, wie es dich nach oben zieht

Langsames Klopfen mit verschränkten Armen re/li neben dem Brustbein

Atme aus

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

10 Minuten Power Nap
Lass deine Gedanken ziehen
Ziehe dein Brustbein nach oben
Atme in den Unterbauch
Spüre deine Atmung
Spüre Schwere, Leichte, Wärme
Spüre Muskel(ent)spannung
SCHMEISSVOGEL Bert



Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

STEP V

DIE NATUR GIBT DEN ZWERGEN SAUERSTOFF BEI JEDEM WETTER FÜR HIRN & MUSKULATUR

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

YOUR FOLLOW UP

ONLINE PERSONAL COACHING

POSITIV MIND RESPIRATION MOVE

HOL DIE RESILIENZ EXPERTIN REMOTE ZU DIR NACH HAUSE
8 WOCHEN COACHING ZUM VORTEILSPREIS VON € 1890,-

ANMELDUNG PER MAIL MIT GUTSCHEIN CODE FOW09/21

TERMINE AUF ANFRAGE PER MAIL

ES IST NICHT GENUG, ZU

WISSEN

MAN MUSS AUCH

ANWENDEN

ES IST NICHT GENUG, ZU

WOLLEN

MAN MUSS AUCH

TUN

Johann Wolfgang von
Goethe

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

NEXT STEP

WIR FREUEN UNS AUF DICH UND DEINE ZWERGE

SEPTEMBER 21 - PERSONAL COACHING

19.OKTOBER 21 - FREE MASTERCLASS

NOVEMBER 21 - RESILIENZ WEEKEND TIROL