



statera

BEWEGUNG E.U.

**ICH BIN STATERA -
ICH BIN IM GLEICHGEWICHT! DU AUCH?**

MENTAL- TRAINING

MIT SANDRA GUTNIK

DIPL. MENTAL TRAINERIN

DIPL. WIRBELSÄULEN- UND BECKENBODEN TRAINERIN

DIPL. ALPHALAUF TRAINERIN

WWW.STATERA-BEWEGUNG.AT



statera

BEWEGUNG E.U.

Programm

- **„Gestatten, ICH bin ICH“** – das bewusste Kennenlernen seiner Selbst
Selbstbewusstsein / Selbstreflexion
- **„Unkrautzupfn“** – negative Gedanken durch positives Denken anhand
mentaler Methoden Schritt für Schritt ersetzen
- **„Nur aus einer gesunden Erde wächst eine schöne Blume“** – gute
Glaubenssätze als gesunde Basis für eine positive Lebenseinstellung
- **Zielmanagement** – das ICH richtig organisieren lernen, realistische
Zielsetzung in zeitnaher Umsetzung
- **Burnout Prävention** – Stressmanagement
- Mentale Unterstützung und Bewegungsbegleitung zur Physiotherapie
- **„Wie neu geboren durch ein gesundes Becken“** – Mobilisation und
Entlastung durch Beckenbodentraining
- **„Stabil und agil“** – Wirbelsäulen Stabilisationstraining, Haltungsschule,
Vorbeugung und Verbesserung zu Haltungsschwächen
- **„Wahre Stärke kommt aus dem Inneren“** – Kräftigung der
Tiefenmuskulatur, Balancetraining



STATERA-BEWEGUNG e.U.

Sandra Gutnik
Wiener Straße 19
8720 Knittelfeld

0650/89 89 567
info@statera-bewegung.at
www.statera-bewegung.at