



**DER GOLFCLUB DOMÄNE NIEDERREUTIN
präsentiert zum Start des JUBILÄUMSJAHRES 2019:**

DEN POWER-IMPULS!

Stress 4.0 & Yourperformance Strategien für Gewinner

Sonntag, 10. März 2019, 16:05 Uhr

Golfclub Domäne Niederreutin, Niederreutin 1, 71149 Bondorf

**Investition:
nur EUR 20,--**

Wir schaffen Mehrwerte: in zwei spannenden Vorträgen vermitteln Fitness- und Ernährungs-Experte Robin Horvath und Mindset-Experte Christoph Hirsch die wichtigsten Grundlagen, wertvolle Tipps und smarte Lösungen wie sich die persönliche Beziehung zum Stress anders gestaltet und das persönliche Leistungslevel auf ein neues Niveau gehoben werden kann! Definiere Erfolg neu!



Es ist eine Anmeldung erforderlich!

Gerne unter:

**Email: info@golf-bondorf.de,
telefonisch unter: 07457 / 9449 0,
persönlich im Club, oder
info@rh-yourperformance.com,
c.hirsch@ChristophHirsch.com**

Investition: EUR 20,--

(ist vor Ort in bar zu entrichten)

Über Robin Horvath:

Aus persönlichem gesundheitlichem Interesse und mit hoher intrinsischer Motivation beschäftigt sich der Ernährungs- und Fitness-Experte schon jahrelang mit dem Thema Leistungsfähigkeit. Kernelemente sind dabei die körperliche Fitness und eine auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Ernährung.

Er ist lizenzierter Personal Trainer, lizenzierter Ernährungsberater, Certified Functional Trainer und Long Drive Professional!

Robin Horvath zählt heute Spitzensportler und aktuelle Medaillengewinner aus den verschiedensten Sportarten zu seinen Mandanten. Er selber feiert Erfolge als Professional auf der European Long Drive Tour.

www.rh-yourperformance.com

Inhalte:

Yourperformance- Fitter und beweglicher:

- ❖ Leistungsfähigkeit: Warum hat der eine mehr, der andere weniger?
- ❖ Welche Hormone eine wesentliche Rolle spielen und wie diese wirken – die Säulen der Leistungsfähigkeit
- ❖ Was unser persönlicher Life-Style mit unserer Leistungsfähigkeit zu tun hat
- ❖ Wie die Ernährungs-Eiweiße den mentalen Zustand beeinflussen
- ❖ Was es mit Power-Food auf sich hat und wie dieser auch im Alltag leicht eingesetzt werden kann

Über Christoph Hirsch:

Vor rund 25 Jahren hat Christoph Hirsch die Weichen in seinem Leben neu gestellt. Er ist Bestseller-Co-Autor, „Speaker-Slam-Weltrekordler“, war im TV zu sehen und ist als gefragter Mindset-Experte deutschlandweit bei vielen Radiosendern regelmäßig zu hören!

Neben seinen eigenen Erlebnissen und Erfahrungen, bildet insbesondere seine Ausbildung zum Mentalcoach und sein Studium unzähliger Fach-Literatur, Vorträgen und Studien zu allen Themen rund um Brain-Power, Stress, mentaler Stärke, Meditation, mentaler Peak-Performance und vielem mehr, sowie der regelmäßige Austausch mit Top-Experten die Grundlage für seine Vorträge und Seminare.

Die einzigartige Kombination aus wertvollen Impulsen und einfachen, smarten und sofort umsetzbaren Lösungen begeistern seine Zuhörer/innen.

www.ChristophHirsch.com

Inhalte:

Stress 4.0 – mentale Lösungsstrategien

- ❖ Wie entsteht Stress? Was ist und wie wirkt Stress? Was passiert da genau in meinem Kopf?
- ❖ Wieso Stress etwas mit körperlichen und mentalen Grenzen zu tun hat, wie ich diese Grenzen überwinden kann und mich das in allen Lebensbereichen auf ein neues Leistungslevel bringt.
- ❖ Wie kann ich dem allgegenwärtigen Stress anders begegnen? Wie komme ich zurück in meine Energie und halte diese auf einem hohen Niveau?
- ❖ Überraschend einfache und effiziente mentale Werkzeuge, die eine andere und neue Perspektive auf viele Herausforderungen ermöglichen und schnelle Lösungen bieten.



Anmeldung: info@golf-bondorf.de, info@rh-yourperformance.com, c.hirsch@ChristophHirsch.com

Investition: EUR 20,-- (ist vor Ort in bar zu entrichten)