

Herzlich Willkommen zum
Mentalwochenende
im Ötztal in Tirol
www.mental-austria.com

**Mental
Austria**

Der Sieger fängt da an, wo der Verlierer aufhört!

Gönnen Sie sich das Mentalwochenende in Tirol

1. zur Wiederherstellung einer optimalen „work-life-balance“. Lernen Sie ihre Akkus selbständig wieder aufladen.
2. als Sportler (Hobby- oder Leistungssport) zur genauen Definition ihrer Ziele und erleben Sie, wie Sie am Tag „X“ ihr gesamtes Potential abrufen werden.

Das Wochenendangebot wird nach einer persönlichen Absprache terminlich und inhaltlich speziell auf Sie zugeschnitten und ihren Bedürfnissen angepasst! (siehe Pakete)

Sie haben an diesem Wochenende die Möglichkeit, das Ergebnis jedes einzelnen Mentaltrainings sowohl bei leichten Radausflügen, Spaziergängen oder Wanderungen, als auch bei Ihrer Lieblingssportart inmitten der Tiroler Bergwelt sofort in die Praxis umzusetzen (ausgenommen Gruppen-Paket). Dabei lernen Sie auch (wieder?), die Kraft und Energie unserer kostbaren Natur aus einer anderen Perspektive zu „sehen“, für sich zu nutzen und wieder stärker in ihren Alltag zu integrieren!




Genießen Sie dieses einmalige Wochenende, „herausgelöst“ aus ihrem Alltag und fernab von dienstlicher Kommunikation.

Freizeit = FREIE Zeit



Mental Quality Network | high quality mental training
<http://www.mental-quality.net>

Sie können aus folgenden Paketen auswählen:

-  Single-Paket
-  Partner-Paket
-  Luxus-Paket

SINGLE-PAKET



Für Einzelpersonen, die zusätzlich zu Ihrem Rad-, Wander- und Erholungswochenende in Tirol Mentaltraining nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen genießen wollen.

Folgende Leistungen sind im Mentaltrainingspaket inkludiert:

1 Erstgespräch in der Dauer von ca. 1 Stunde

4 Stunden Mentaltraining auf Sie persönlich zugeschnitten

Preis für Mentaltrainingspaket: € 320,- excl. Unterkunft und Verpflegung

HP im EZ 4*Hotel je nach Saison ab € 72,60 pro Person und Nacht

HP im DZ 4*Hotel je nach Saison ab € 61,60 pro Person und Nacht

PARTNER-PAKET

Ein Geschenk an Ihren Partner, an Ihre Beziehung und nicht zuletzt - an Sie selbst!

Gönnen Sie sich mit Ihrem Partner eine Auszeit. Aufgrund hoher beruflicher Herausforderungen sowie stressigen Situationen im Alltag hat man oft zu wenig Zeit für die Partnerschaft. Genießen Sie daher zusätzlich zu Ihrem Rad-, Wander- und Erholungswochenende in Tirol Mentaltraining für 2 Personen nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen und laden Sie Ihre Batterien für die nächsten Herausforderungen auf.



Folgende Leistungen sind im Mentaltrainingspaket inkludiert:

- 1 Erstgespräch in der Dauer von ca. 1 Stunde für Sie*
- 1 Erstgespräch in der Dauer von ca. 1 Stunde für Ihren Partner*
- 4 Einzelstunden persönliches Mentaltraining für Sie*
- 4 Einzelstunden persönliches Mentaltraining für Ihren Partner*

Preis für Mentaltrainingspaket: € 600,- excl. Unterkunft und Verpflegung

HP im EZ 4*Hotel je nach Saison ab € 72,60 pro Person und Nacht

HP im DZ 4*Hotel je nach Saison ab € 61,60 pro Person und Nacht

Anmerkung: Das Mentaltraining ist maßgeschneidert auf die Bedürfnisse und Wünsche jeder Person, daher gibt es nur Einzelsitzungen. Ihr Partner kann in der Zwischenzeit die herrlichen Spazierwege im Ötztal erkunden, die Natur genießen und Ihnen bei den anschließend gemeinsamen Ausflügen die gefundenen Schätze zeigen.

LUXUS-PAKET

Sie werden das gesamte Wochenende (siehe Zeitplan am Seitenende) von einem Diplom Mentaltrainer/Sportmentaltrainer begleitet und haben trotzdem noch genügend Freiraum zur Erholung! Das Wochenendprogramm wird mit Ihnen gemeinsam erstellt und durchgeführt.



Der Ort des Mentaltrainings ist selbstverständlich wetterabhängig. Bei Schönwetter verbringen wir auch die Zeit in unserer wunderbaren Natur. Ob beim Spazieren, Wandern oder einer leichten Radtour, Sie bestimmen, wo sie die angeeigneten Mentaltechniken in die Praxis umsetzen wollen!

Sollten Sie abends die Lust auf Wellness verspüren, erreichen Sie unsere bekannte Therme „Aqua Dome“ mit dem Auto bequem in 20 Minuten!

Folgende Leistungen sind im Mentaltrainingspaket inkludiert:

1 Erstgespräch in der Dauer von ca. 1,5 Stunden

6 Einzelstunden Mentaltraining auf Sie persönlich zugeschnitten

Zeitplan:

Anreise: Freitag

Mentaltraining Erstgespräch: Freitag am Nachmittag

Samstag: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Sonntag: 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Abreise: Sonntag ab ca. 15:00 Uhr

Preis für Mentaltrainingspaket: € 1.000,- excl. Unterkunft und Verpflegung

HP im EZ 4*Hotel je nach Saison ab € 72,60 pro Person und Nacht

HP im DZ 4*Hotel je nach Saison ab € 61,60 pro Person und Nacht

GRUPPEN-PAKET

Termin: nur für Gruppen nach
Absprache

Ort: Sautens im Ötztal/Tirol

Teilnehmeranzahl: 10 Personen



Folgende Leistungen sind im Paketpreis inkludiert:

*Sie nächtigen von Freitag bis Sonntag wahlweise im Einzel- oder Doppelzimmer mit Vollpension in einem 4*Hotel am Eingang des Ötztals.*

In 2 Workshop-Pausen/Tag können Sie sich mit Kaffee, Tee, Obst und Gebäck stärken.

Mentaltraining:

Sie erleben bei diesem Workshop am eigenen Körper was Mentaltraining ist und wie Sie es im täglichen Leben wirkungsvoll einsetzen können. Ein erfahrener Diplom Mentaltrainer und Sportmentaltrainer begleitet Sie auf diese wundervolle Reise in ein Neuland.

Zeitplan:

Anreise: Freitag bis 15:00 Uhr / Start 16:00 Uhr

Samstag: ganztags Workshop mit einer kurzen Abendeinheit

Sonntag: vormittags Workshop

Abreise: Sonntag ab 13:00 Uhr

**Preis für Gruppenpaket pro Person inklusive Unterkunft und Verpflegung:
€ 580,-**

Sollte für Sie kein passendes Angebot dabei sein, können wir gerne gemeinsam ein Individualpaket für Sie zusammenstellen.

Anmerkung:

Als Nächtigungsmöglichkeiten werden je nach Verfügbarkeit 4*Hotel Daniel, 4*Hotel Waldhof oder 4*Hotel Ritzlerhof empfohlen.

www.hotel-daniel.com

www.waldhof.at

www.ritzlerhof.com

Sollten Sie eine andere Unterkunft (Ferienwohnung oder Gästezimmer) bevorzugen, bin ich Ihnen bei der Suche gerne behilflich. Selbstverständlich finden Sie auch auf den Seiten des Ötztal-Tourismus www.oetztal.com genügend Unterkunftsangebote.

Anreise:

Graz – Salzburg – großes deutsches Eck – Kufstein – Innsbruck – weiter Richtung Bregenz – ca. 30 Minuten nach Innsbruck bei der Autobahnabfahrt ÖTZTAL die A12 Inntalautobahn verlassen. Von der Autobahnabfahrt sind es nur noch 5 Kilometer in südliche Richtung, bis in unseren wunderschönen Ort Sautens, der am Eingang des Ötztals rechterhand leicht am Hang liegt.



“Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.”

Laotse



**Mental
Austria**

Mental Austria

Michael DEUTSCHMANN

Diplom Mentaltrainer

Sportmentaltrainer

Dorfstraße 88

6432 Sautens

+43 (0) 699/11750706

www.mental-austria.com

www.mental-quality.net

deutschmann.michael@mental-austria.com

