

Herzlich Willkommen

Mental-Tage

im Ötztal in Tirol

www.mental-austria.com

The logo for Mental Austria, featuring the words "Mental" and "Austria" stacked vertically in a light blue, sans-serif font with a white outline, set against a solid orange square background.

Der Sieger fängt da an, wo der Verlierer aufhört!

Gönnen Sie sich die Mental-Tage in Tirol ...

... zur Wiederherstellung einer optimalen „work-life-balance“.

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

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

Genießen Sie diese einmaligen Mental-Tage, „herausgelöst“ aus ihrem Alltag und fernab von beruflicher Kommunikation.

Freizeit = FREIE Zeit

Sie können aus folgenden Paketen auswählen:

- Einzel-Paket
- Partner-Paket
- Luxus-Paket

EINZEL-PAKET



Für Einzelpersonen, die zusätzlich zu Ihrem Rad-, Wander- und Erholungswochenende in Tirol Mentaltraining nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen genießen wollen. Es bleibt für Sie genügend Zeit um abzuschalten und zu entspannen.

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

Gerne unterstütze ich Sie bei der Suche nach ihrer Wohlfühl-Unterkunft.

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

Gerne unterstütze ich Sie bei der Suche nach ihrer Wohlfühl-Unterkunft.

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 die gesamten Mental-Tage (siehe Zeitplan am Seitenende) von einem Akademischen Mentalcoach und Sportmentaltrainer begleitet, haben jedoch trotzdem noch genügend Freiraum zur Erholung! Das Mental-Tage Programm 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 und wie 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! Oder Sie nutzen die Wellnessbereiche Ihres Öztaler Hotels.

Folgende Leistungen sind im Mentaltrainingspaket inkludiert:

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

6 Einzelstunden Mentaltraining auf Sie persönlich zugeschnitten

möglicher 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

Gerne unterstütze ich Sie bei der Suche nach ihrer Wohlfühl-Unterkunft.

GRUPPEN-PAKET

Termin: nur für Gruppen nach Absprache

Ort: Sautens im Ötztal/Tirol

Teilnehmeranzahl: 10 Personen



Folgende Leistungen sind im Paketpreis inkludiert:

Sie nächtigen 3 Tage wahlweise im Einzel- oder Doppelzimmer je nach Wunsch mit Halb- oder Vollpension in einem 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 Akademischer Mentalcoach und Sportmentaltrainer begleitet Sie auf dieser wundervollen Reise in ein Neuland.

möglicher 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:
auf Anfrage (abhängig von der Jahreszeit, Unterkunft und Verpflegung)**

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

Anmerkung:

Nächtigungsmöglichkeiten finden Sie ganz bequem auf den Seiten des Ötztal-Tourismus www.oetztal.com

Gerne bin ich Ihnen bei der Suche nach der für Sie optimalen Unterkunft behilflich.

Anreise:

Graz – Salzburg – großes deutsches Eck – Kufstein – Innsbruck – weiter Richtung Bregenz – ca. 30 Minuten nach Innsbruck bei der Autobahnausfahrt 123 Haiming-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.



Ihr Mentalcoach:

Michael Deutschmann

Akad. Mentalcoach
Dipl. Hypnosetrainer
Supervisor
Dipl. Lebens- und Sozialberater
Sportmentaltrainer

geboren am 07.09.1974

verheiratet mit Heike

Vater von Lisa (1996) und Tobias (1998)



Berufe und Ausbildungen:

- Akademischer Mentalcoach - Universität Salzburg
- Diplom Lebens- und Sozialberater - Mentalcollege Bregenz
- Diplom Hypnosetrainer – Hypnosecenter Linz
- Supervisor – WIFI Tirol
- Diplom-Mentaltrainer - Mentalakademie
- Sportmentaltrainer - Heidelberger Institut
- Quantenenergetik im systemischen Kontext
- Ausbildung zur Leitung von Seminaren, Lehrgängen, Arbeitstagungen, Großgruppenveranstaltungen, Klausuren, Projekten, Workshops, Beratungen von Teams, Beratungen von Projekten, Beratungen von Organisationseinheiten
- Ausbildung zur Leitung einer nicht-direktiven sozialen Gesprächsgruppe unter institutionellen Rahmenbedingungen
- Staatlich geprüfter Lehrwart für Allgemeine Körperausbildung
- Heeresbergführer und Heeresflugretter

Hobbies:

Fotografieren, Windsurfen, Langlaufen, Skifahren, Rennradfahren, MTB, Skitouren gehen, Laufen, Bergsteigen, Schwimmen, Weiterbildung, Computer, Homepages,

“Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.”

Laotse



**Mental
Austria**

Mental Austria

Michael DEUTSCHMANN

Akad. Mentalcoach

Dipl. Hypnosetrainer

Supervisor

Sportmentaltrainer

Dipl. Lebens- und Sozialberater

Dorfstraße 88

6432 Sautens

+43 (0) 699/11750706

www.mental-austria.com

deutschmann.michael@mental-austria.com