

# DAS MENTALTRAININGS-KONZEPT *für Firmen*

- + MOTIVATION
- + PSYCHISCHE & PHYSISCHE GESUNDHEIT
- + STRESSBEWÄLTIGUNG & BURNOUT-PRÄVENTION
- = **LEISTUNGSSTEIGERUNG & PROFITABILITÄT**

PRACTITIONER IM NEUROLINGUISTISCHEN  
PROGRAMMIEREN

MASTER II INTERNATIONALES MANAGEMENT

BACHELOR KOMMUNIKATION & MANAGEMENT

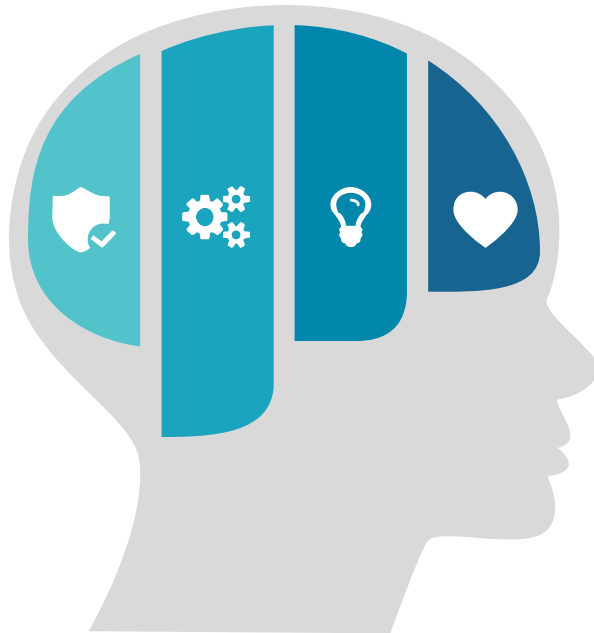
**JULIA  
HÜLLER**

**ZERTIFIZIERTE THERAPEUTIN:**  
MENTALTRAINING, KOGNITIVE  
UMSTRUKTURIERUNG, SUCHT,  
HYPNOSE, STRESS, TRAUMA

**ZERTIFIZIERTE KURSLEITERIN:**  
AUTOGENES TRAINING

# 4 ENTSCHEIDENDE BAUSTEINE

Für eine langfristige, messbare Gesundheit & Leistungssteigerung



- ✓ **Wöchentliche Online Seminare mit Experten**  
**15 Minuten 3x/Woche in der Mittagspause**  
**oder 45 Min. 1x/Woche**  
zu Themen der Stressbewältigung, Burnout-Prävention, Immunsystem-Steigerung, Ernährung, Schlaf, etc.
- ✓ **Online Wissens-Portal**  
**Über 100 neue Inhalte/Jahr** Wissensvertiefung durch attraktive Videos, Podcasts & Blogartikel mit und von anerkannten Experten aus verschiedenen Bereichen, Auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter abgestimmt
- ✓ **2-4 LIVE Workshops pro Jahr (Covid-bedingt verfügbar)**  
Tages-Workshops mit verschiedenen Experten  
Gruppenübungen & Vorträge
- ✓ **Individuelle Coachings nach Bedarf**  
> Jeder Mitarbeiter hat unterschiedliche Bedürfnisse: von mentalen bis hin zu physischen Themen  
> Professionelle Coaches aus spezifischen Bereichen



# 4 THEMEN - 4 EXPERTEN

## Aus allen Bereichen des wissenschaftlichen Mentaltrainings im Leistungssport



### PSYCHOLOGIE & MENTALTRAINING

Diplom Psychologin Delia Müller

- **EXPERTISE:** Dozentin, Autorin, Ausbilderin, 6000 Patientenkontakte in der Neurologie, Stresstherapeutin, Mentaltrainerin, Business-Coach
- **THEMEN:** Burnout-Prävention, Stresstherapie, Selbstwahrnehmung, Ängste auflösen, Problemlösetraining, AT & PMR, kognitive Umstrukturierung, Zielarbeit, Hypnose, Körperliche & geistige Blockaden lösen, Schlafhygiene



### NEURO-ATHLETIK & KOGNITIVE UMSTRUKTURIERUNG

Msc. Julia Hüller

- **EXPERTISE:** Wasserski-Wettkampfsportlerin, Trainerin, BA Kommunikation, Master int. Management, Zertifikate: Stress-, Trauma- & Hypnose-Therapeutin, Mentaltrainerin, kognitive Umstrukturierung, NLP, Autogenes Training
- **THEMEN:** Kommunikation optimieren, Umdenken lernen, Visualisierungstechniken, State Management, Motivation erhöhen, Reframing, Stress- & Konflikt- Management, New Life Design & Integration, Digitalisierung, Remote Work, Time-Management, Effektives Team Work



### Entspannung, Immunsystem & Heilung

Dr. Molekularbiologie Josephine Worseck

- **EXPERTISE:** Autorin, Dozentin, Wimhof-Trainerin, Yoga-Lehrerin, Atem-Trainerin, Business-Coach, Rednerin
- **THEMEN:** Atemtechniken, Meditation, Visualisierung, Yoga (für verschiedene Ziele), Kälte-Exposition, Immunsystem aktivieren, Heilung anregen, Schlaf optimieren



### Fitness & Ernährung

Dipl. Sportökonomin Sarah Burde

- **EXPERTISE:** Duales Sportstudium, Moderne 5-Kämpferin, Ernährungsberaterin, personal Trainerin, medizinische Rückentrainerin, Fitness-Kursleiterin
- **THEMEN:** Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Faszientraining, Schmerztherapie, Ernährung (Theorie, Tipps, Rezepte, Gesunder Vorrat, Alltagsintegration)



# Separat buchbare Preis-BAUSTEINE

## Für ein flexibles & transparentes Budget



- ✓ **2-4 LIVE Workshops pro Jahr**  
1199€/Tages-Workshop/Experte
- ✓ **Online Wissens-Portal**  
19€ pro Monatslizenz ab 60 Lizenzen  
-> monatlich 4 neue Videos, 2 neue Podcasts & 2 neue Blogbeiträge zu aktuellen Themen, wissenschaftlich fundiert
- ✓ **Wöchentliche Online Seminare**  
60€/15 Min. oder 180€/45 Min. - unbegrenzte Teilnehmer
- ✓ **Individuelle Coachings nach Bedarf**  
99€ für 1,5h Individual-Coaching für Mitarbeiter





Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



COACHING, TRAINING, THERAPIE & KOMMUNIKATION  
**Julia Hüller**



[www.MindFit.Coach](http://www.MindFit.Coach)

[julia@mindfit.coach](mailto:julia@mindfit.coach)

+49 (0) 170 20 422 42