



Neues Jahr - neue Vorsätze?

MENTAL PRAXIS-TAGE 2024



SILVESTER



HEUTE

Nach der Euphorie kommt oftmals sehr schnell, die Phase der Ernüchterung. Die guten Vorsätze lösen sich in Wohlgefallen auf.

FÜR WEN SIND DIE MENTAL PRAXIS-TAGE?

Für Dich, unabhängig von Deinem Alter, wenn Du ...

... mehr vom Leben möchtest als, mein Haus, mein Auto , meine Frau/mein Mann.

... erfahren möchtest, wie Du den belastenden Rucksack der Vergangenheit ablegen kannst.

... erfolgreich eine neue Gewohnheit etablieren möchtest bzw. eine Alte „loswerden“ willst.

... wissen möchtest, wie sich mentale Kraft entfalten kann.

... eine genaue Schritt-für-Schritt-Anleitung für Mental-training haben möchtest.

... wissen willst, wie Du dauerhaft an etwas dranbleibst und jedes Ziel erreichen kannst.

... wissen möchtest was Deine Bestimmung ist.

... im Beruf und auch sonst weiterkommen willst.

... Dich von jemandem inspirieren lassen möchtest, der den mentalen Weg bereits geht.

„Jeder kennt den Frust wenn Ziele nicht erreicht werden. Viele glauben es fehlte an Motivation - ich bin davon überzeugt, es fehlte an Handlungsklarheit!“

Bernd Frey



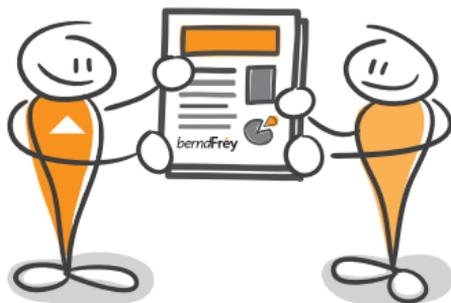


2 1/2 Tage - 25 Stunden Beispiele + Praxis

DAS PROGRAMM



(1) IMPULSVORTRAG



(2) HANDOUT

Pro Schulungselement: (1) Impulsvortrag - Vorstellung Werkzeug.
(2) Handout - Besprechung Inhalte.

1. TAG - FREITAG

- 10:30 Uhr Eintreffen - „Get together“
- 11:00 Uhr Begrüßung
- 11:30 Uhr Schulungsprogramm
- 13:00 Uhr Mittagspause
- 14:00 Uhr Schulungsprogramm
- 17:00 Uhr Gruppenarbeit
- 17:00 Uhr Einzel-Coaching 1
- 18:15 Uhr Einzel-Coaching 2
- 19:15 Uhr Gemeinsames Abendessen
- 20:30 Uhr Einzel-Coaching 3
- 21:30 Uhr Rituale
- 22:00 Uhr Ende

„Ich bin kein Show-MentalCoach - ich lege Wert auf maximalen praktischen Nutzen für jeden einzelnen Teilnehmer. Showeinlagen unterhalten, helfen aber wenig in der späteren Umsetzung.“





(3) MEDITATION



(4) TRAINING

(3) Meditation - Vertiefung Lern-Inhalte.

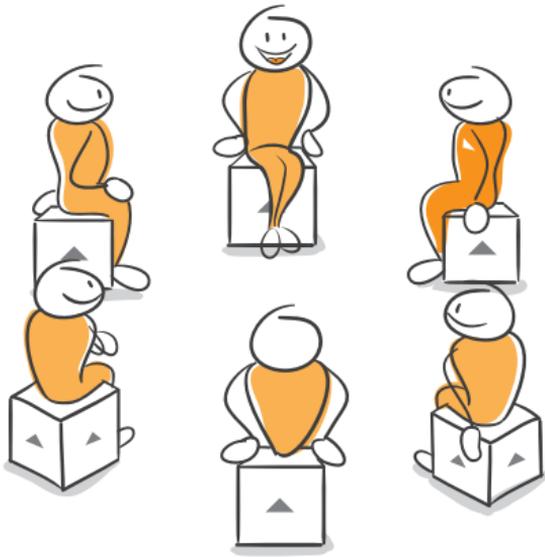
(4) Training - Anwendung des Erlernten - Entwicklung Routinen.

▲ 2. TAG - SAMSTAG

- 07:00 Uhr Einzel-Coaching 4
- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Schulungsprogramm
- 13:00 Uhr Mittagspause
- 14:00 Uhr Schulungsprogramm
- 17:00 Uhr Gruppenarbeit
- 17:00 Uhr Einzel-Coaching 5
- 18:15 Uhr Einzel-Coaching 6
- 19:15 Uhr Gemeinsames Abendessen
- 20:30 Uhr Einzel-Coaching 7
- 21:30 Uhr Rituale
- 22:00 Uhr Ende

„Die erfolgreiche Vermittlung von Wissen hängt von vielen Faktoren ab - einer der wichtigsten ist das ‚entspannte Wohlfühlen‘ jedes Teilnehmers. Für diese Atmosphäre werde ich sorgen.“





(5) FEEDBACK

(5) Feedback - Jeder kann über seine Erfahrungen berichten.

▶ 3. TAG - SONNTAG

- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Schulungsprogramm
- 13:00 Uhr Mittagspause
- 14:00 Uhr Schulungsprogramm
- 16:00 Uhr Feedback / Verabschiedung / Ende

INHALTE

- Das mentale Zeitaler
- Finde Dein WARUM, Deine Ziele, Dein WIE, Dein WAS
- Vom Opfer zum Schöpfer
- Mental-Training, Ursache und Wirkung
- Routinen erfolgreich etablieren
- Mindset, Glaubenssätze

„Nach Seminaren „dranzubleiben“ fällt oftmals schwer. Deshalb setze ich schon im Seminar regelmäßig Dranbleib-Akzente. Dazu erhält jeder Teilnehmer ein 30 Minuten Nachtelefonier-Zeitkonto“



Mental Praxis-Tage 2023

KOMPAKT



Beide Locations sind mit dem Auto gut erreichbar und verfügen über ausreichend Parkplätze.

WANN & WO?

Mental Praxis-Tage „Neckartal“

- 📅 1. bis 3. März 2024 · Freitag bis Sonntag
- 📍 Hoher Darsberg, Außerhalb 1, 69239 Neckarsteinach (ca. 25 km von Heidelberg entfernt)
- 🕒 Start: Freitag, 1. März um 11:00 Uhr

Mental Praxis-Tage „Allgäu“

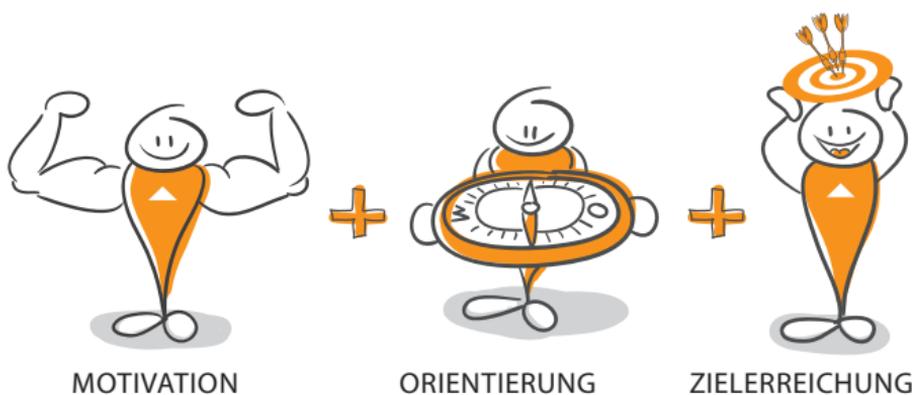
- 📅 8. bis 10. März 2024 · Freitag bis Sonntag
- 📍 Hotel Restaurant Krone
Rottachbergstraße 1, 87509 Immenstadt im Allgäu
- 🕒 Start: Freitag, 8. März um 11:00 Uhr

LEISTUNGEN

- ✓ 2 1/2 Tage, 25 Stunden Beispiele + Praxis + Handouts
- ✓ 60 Minuten Einzel-Coaching für jeden Teilnehmer
- ✓ Kleine Gruppe: Max. 7 Teilnehmer!
- ✓ 2 x Übernachtung im Einzelzimmer, Dusche, WC
- ✓ 2 x Frühstück, 5 x Mahlzeiten (Vegan + Rohkost)
- ✓ Pausengetränke + Snacks
- ✓ 30 Minuten „Nach-dem-Seminar-Telefonzeit“

KOSTEN

- 1.975,- Euro inkl. MwSt.
- Zahlbar 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn



Nur wenn Teilnehmer motiviert und mit einer glasklaren Handlungsvorstellung aus dem Seminar herausgehen, hat es sich gelohnt.

ANMELDUNG

- Du sendest eine E-Mail an Servus@BerndFrey.com mit dem Stichwort: Mental Praxis-Tage
- Teile mir mit an welchen Tagen Du teilnehmen möchtest: Neckartal oder Allgäu
- Bitte gib Deine vollständige Adresse mit Vorname, Zuname, Straße, PLZ und Ort an. Du erhältst, nach einem Tag die Anmeldebestätigung.
- Die Teilnehmerstärke ist auf 7 Personen begrenzt, daher empfehle ich eine frühzeitige Anmeldung.
- Du bist Dir unsicher ob das Seminar das Richtige ist und Du hast noch Fragen? Schreib' mir eine WhatsApp und dann vereinbaren wir einen Telefon-Termin.

EFFEKTE

- ✓ Du wirst klare Vorsätze und einen Plan für Dein Leben darüber hinaus haben.
- ✓ Du weißt, wie man Routinen erfolgreich etabliert und dauerhaft „dranbleibt“.
- ✓ Du wirst den „inneren Schweinehund“ für immer erlegen!
- ✓ Du kennst und verstehst Mentaltraining und weißt, wie man es wirkungsvoll anwendet.
- ✓ Du weißt, wie Du Dein Mindset veränderst.
- ✓ Du erfährst, wie Du Dein Warum findest.



Gastgeber, Moderator & Coach
BERND FREY



„Stell Dir eine Welt vor, in der alle Menschen ihr volles Potential nutzen.“
Bernd Frey

Fast 40 Berufsjahre, 25 Jahre Management- und 10 Jahre Coaching-Praxis fließen in das Seminar mit ein.

ICH LEBE IN DER ERFÜLLUNG, ICH BIN ...

- ... Sohn, Bruder, Vater, Partner, Freund
- ... Coach, Berater und Unternehmer
- ... Erfinder, Autor, Buddhist
- ... Nichtraucher nach 15 Jahren rauchen
- ... überzeugter, genießender Rohkost-Veganer
- ... sportbegeistert trotz Bandscheibenvorfall
- ... „Student“ der täglich Neues lernt
- ... geduldig und neugierig
- ... strukturliebend
- ... ein Mensch der Menschen gerne hilft



Bernd Frey - MentalCoach
Am Riedtobel 3 · 87509 Immenstadt-Stein
Servus@BerndFrey.com
Mobil & WhatsApp +49 160 9781 7599
www.BerndFrey.com