





Neu starten · durchstarten

## MENTAL PRAXIS-WOCHEN



*Nach der Euphorie kommt häufig, die Phase der Ernüchterung.  
Die guten Vorsätze lösen sich in Wohlgefallen auf.*

### FÜR WEN SIND DIE MENTAL PRAXIS-WOCHEN?

**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.

... erleben möchtest wie gut gesunde Nahrung schmeckt, in den Alltag integriert wird und Du Pfunde verlierst.

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

... 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.

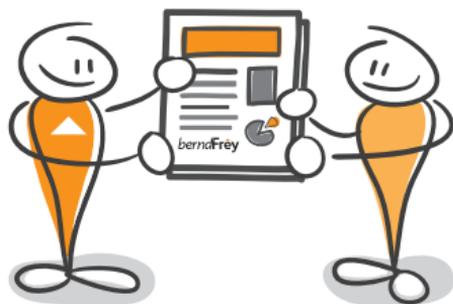


40 Stunden Beispiele + Praxis

## PROGRAMM



(1) IMPULSVORTRAG



(2) HANDOUT

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

### ■ TAG 1 · SA - ANREISE

- bis 16 Transfer
- 16:00 Begrüßung
- 16:30 Zimmer
- 17:00 Pool
- 18:00 Ablauf
- 18:30 Essen
- 21:30 Rituale

### ▶ TAG 3 · MO

- 06:00 Rituale
- 06:30 Z Essen
- 08:00 Wandern
- 12:00 Z Essen
- 14:30 E 3
- 15:30 E 4
- 17:00 V Warum
- 18:30 Z Essen
- 18:30 E 5 (Parallel)
- 20:30 X Warum
- 21:30 Rituale

### ▲ TAG 2 · SO

- 07:00 Rituale
- 07:30 Z Essen
- 09:30 V Mentale Epoche
- 12:00 Z Essen
- 14:30 E 1
- 15:30 E 2
- 17:00 V Ernährung
- 18:30 Z Essen
- 21:30 Rituale



V = Vortrag · X = Workshop · Z = Zubereitung · E = Einzelcoaching



(3) MEDITATION



(4) TRAINING

(3) *Meditation* - Vertiefung Lern-Inhalte.

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

#### ■ TAG 4 · DI

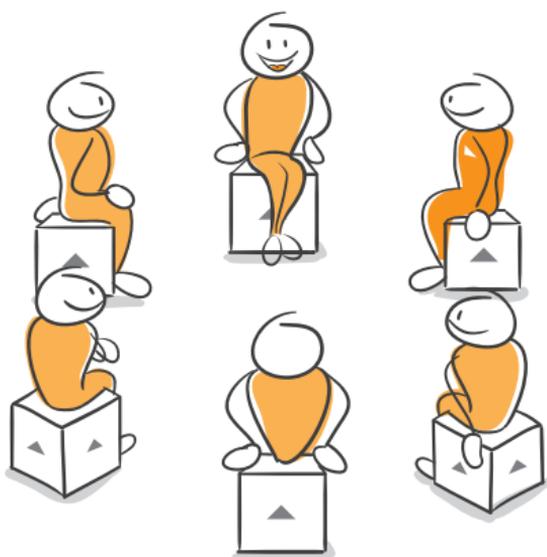
- 07:00 Rituale
- 07:30 Z Essen
- 09:30 V Warum
- 12:00 Z Essen
- 15:00 X Warum
- 18:30 Z Essen
- 20:30 X Warum
- 21:30 Rituale

#### ▲ TAG 5 · MI

- 06:00 Rituale
- 06:30 Z Essen
- 06:30 E 6
- 08:00 Strand
- 12:00 Z Essen
- 12:00 E 7
- 15:00 V Lebenskompass
- 18:30 Z Essen
- 20:30 X Lebenskompass
- 21:30 Rituale



V = Vortrag · X = Workshop · Z = Zubereitung · E = Einzelcoaching



### (5) FEEDBACK

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

### ■ TAG 6 · DO

- 07:00 Rituale
- 07:30 Z Essen
- 07:30 E 8
- 09:30 V Mentaltraining
- 12:00 Z Essen
- 12:00 E 9
- 15:00 V Mentaltraining
- 18:30 Z Essen
- 18:30 E 10
- 20:00 V Mentaltraining
- 21:30 Rituale

### ▲ TAG 7 · FR

- 06:00 Rituale
- 06:30 Z Essen
- 08:00 Besichtigung
- 12:00 Z Essen
- 15:00 V Wiederholung
- 18:30 Z Essen
- 20:30 V Vision
- 21:00 Feedback
- 21:30 Rituale
- 22:00 Verabschiedung

### ▶ TAG 8 · SA - ABREISE

- 06:00 Rituale
- 06:30 Z Essen
- 08:00 Start Transfer



V = Vortrag · X = Workshop · Z = Zubereitung · E = Einzelcoaching

## Mental Praxis-Wochen

### KOMPAKT



Airport 47 km, Strand Calo des Llamp 14 km, Ort 2,5 km, Markt 2,5 km  
(Mi. 9-14 Uhr), Supermarkt, Apotheke 2 km

## WANN & WO

### Termin 1: Mental Praxis-Woche „Mallorca“

📅 27. April bis 4. Mai 2024 · Samstag bis Samstag

📍 Finca bei Cas Concos / Mallorca

🕒 **Start:** SA., 27. April um 16 Uhr

✈️ Individuelle An- / Rückreise · Transfer inkl.

### Termin 2: Mental Praxis-Woche „Mallorca“

📅 4. bis 11. Mai 2024 · Samstag bis Samstag

📍 Finca bei Cas Concos / Mallorca

🕒 **Start:** SA., 4. Mai um 16 Uhr

✈️ Individuelle An- / Rückreise · Transfer inkl.

## LEISTUNGEN

- ✓ **Wohnen:** 7 ÜN im EZ mit Dusche/WC
- ✓ **Essen:** 3 x tägl. Zubereitung Gruppe (Vegan + Rohkost)
- ✓ **Getränke + Snacks:** Saft, Obst, Rohkostkuchen /-riegel
- ✓ **Täglich:** 4 Stunden Vorträge, Beispiele, Praxisübungen, Sport, Stretching, Faszien-Training
- ✓ **Einzel-Coaching:** 120 Minuten pro Teilnehmer
- ✓ **3 Ausflüge:** Strand, Wanderung, Stadtbesichtigung
- ✓ **Nach-dem-Seminar-Coaching:** 60 Minuten



SPORT

STRETCHING

ERNÄHRUNG



MOTIVATION

ORIENTIERUNG

ZIELERREICHUNG

*Du wirst erfahren wie Du mentales und körperbewusstes Leben im Alltag erfolgreich praktizieren kannst.*

## EFFEKTE

### Leben:

- ✓ Du wirst einen Lebensplan, ein Leitbild und einen inneren Kompass mit Vision und Zielen haben.
- ✓ Du erfährst Dein Warum und weißt wie man Ziele daraus ableitet.

### Routinen:

- ✓ Du weißt, wie man Routinen etabliert und „dranbleibt“.
- ✓ Du wirst den „inneren Schweinehund“ für immer erlegen!

### Mental:

- ✓ Du kommst auf eine höhere Bewusstseinsstufe.
- ✓ Du weißt wie Du Mentaltraining wirkungsvoll anwendest.
- ✓ Du weißt, wie Du Dein Mindset verändern kannst.

### Körper:

- ✓ Du lernst wie Du Dich gesund ernährst. Du wirst schnell an Gewicht verlieren ohne zu hungern.
- ✓ Du weißt wie man gesundes und leckeres Essen schnell zubereiten kann.
- ✓ Du wirst ein neues Körperbewusstsein erlangen und Dich und Deinen Körper angenehm spüren.



Gastgeber, Moderatoren & Coaches

**BERND & JÜRGEN FREY**



**BERND FREY**

*40 Berufsjahre, 25 Jahre Management-, 10 Jahre Coaching-Praxis*



**JÜRGEN FREY**

*50 Berufsjahre, 40 Jahre Management-Praxis*

## ANMELDUNG

- Du sendest eine Mail an [Servus@BerndFrey.com](mailto:Servus@BerndFrey.com) mit dem Stichwort: Mallorca 2024
- Deinem Wunschtermin: Termin 1 oder 2
- Deine Adresse: Vor-, Nachname, Straße, PLZ und Ort
- **Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen begrenzt, daher frühzeitig anmelden!**
- Unsicher? Fragen? Schreib' eine WhatsApp zur Vereinbarung eines Telefon-Termins.

## KOSTEN

- 3.199,- Euro inkl. MwSt.
- Zahlbar 75% nach Anmeldung  
Rest 4 Wochen vor Veranstaltung



**Bernd Frey - MentalCoach**

Am Riedtobel 3 · 87509 Immenstadt-Stein

[Servus@BerndFrey.com](mailto:Servus@BerndFrey.com)

**Mobil & WhatsApp +49 160 9781 7599**

[www.BerndFrey.com](http://www.BerndFrey.com)