

# Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern

Durch gezielte Übungen können Sie tatsächlich auch Ihre gedankliche Kraft stärken. Flexibilität, Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten lassen sich tatsächlich auch durch körperliches Training verbessern. Ihre mentale Stärke verbessert sich aber auch noch auf andere Weise. Das Bewusstsein für den eigenen Körper ist auch die Basis gestärktes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

## Ziele Sie

- haben Ihre innere Wahrnehmungsfähigkeit verbessert
- kennen Ihre inneren Reaktionsmuster in stressbelasteten Situationen
- können sich und Ihr Gegenüber besser einschätzen
- haben durch Körperübungen Ihre mentale Fitness gesteigert
- haben Ihre persönliche Wirkung und Präsenz verstärkt
- können selbst-bewusst auf Ihr Selbst vertrauen

## Inhalte

- Stress – Ursachen, Wirkungen und Maßnahmen
- Die unterschiedlichen Leistungskurven
- Vorbeugung vor Burnout
- Innere Haltung und äußere Haltung
- Entspannungsübungen
- Übungen zur mentalen Fitness
- Wahrnehmungsübungen

## Nutzen

Ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper hat vielerlei Nutzen. Gesundheit – natürlich – an erster Stelle. Dazu kommt: Eine geschärfte Wahrnehmung für den Körper ist die wichtigste Voraussetzung für einen angemessenen Umgang mit Stress. Und darüber hinaus zeigt sich, dass ein respektvolles Verhalten zum eigenen Körper auch die geistige Leistungsfähigkeit erhöht. Und noch ein wichtiger Aspekt kommt dazu. Die verbesserte Wahrnehmung für den eigenen Körper erhöht auch die Sensibilität für die Körpersprache anderer.

## Zielgruppe

Alle Menschen, die sich gerne fit und beweglich fühlen möchten

Selbstverständlich ist dies nur ein Vorschlag. Gerne können wir dieses Menü nach Ihren Vorschlägen abändern! Preis, Methode und Dauer werden deshalb gemeinsam mit Ihnen in der Auftrags- und Zielklärung festgelegt.



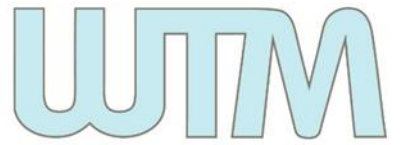
WTM Management Consulting GmbH  
Sitz Böhl-Ingelheim  
Amtsgericht Ludwigshafen HRB 64698  
Ulrike Mas | Frank Titzer | Dr. Olaf Werner  
[www.wtm-consulting.de](http://www.wtm-consulting.de)



Im Lustjagen 8  
67459 Böhl-Ingelheim  
T 0 63 24 – 9 68 90 19  
F 0 32 12 – 10 500 13  
[info@wtm-consulting.de](mailto:info@wtm-consulting.de)



Volksbank Kur- und Rheinpfalz eG  
IBAN DE13 5479 0000 0001 2295 32  
BIC GENODE61SPE  
STEUERNUMMER 41 195 71272



MANAGEMENT **CONSULTING**  
WERNER TITZER MAS  
Raum für Haltung und lebendige Professionalität