



WAS IST MYMOUNTAINMIND?

MyMountainMind (3M) ist eine Methode, mit der wir Seelenwellness in Freizeit und Beruf für Sie anbieten:

- Erhalt und Wiederherstellung Ihrer Tatkraft und Energie
- Vermittlung von Methoden, gelassener und effizienter durch's Leben zu gehen.

Wie arbeiten wir?

- Naturbezogen, wir nutzen die gesunden Vorzüge der Natur
- Praxis- und ergebnisorientiert
- Wissenschaftlich fundiert

Was bieten wir?

Unsere vielseitigen Programme sprechen die "Familienmanager" ebenso an wie Führungskräfte in Wirtschaft, Politik und Verwaltung etc.

- Angebote für Menschen, die sich Gutes tun wollen, besonders bei Hektik, Stress, Burnout oder sozialem Druck.
- MyMountainMind ist finanziell zugänglich
- MyMountainMind steht für individuelle, kundenorientierte Lösungen.

Unsere Seminare stärken Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Kreativität und Ihre Gelassenheit.

Je nach Schwerpunkt bieten wir hierzu verschiedene Trainings und Seminare:

- WaldAtmen: eine Kombination aus Waldbaden, Atemtraining und leichtem Wandern: Einstiegs- / Intensivseminar
- Stress- und BurnOut-Prävention: Intensivseminar
- Individuelle Ressourcenstärkung: Intensivseminar
- Zielorientierung und Umsetzungsstrategien: Intensivseminar
- Management-Trainings: Individualseminar
- Rhethypno-Training: eine Verbesserung rhetorischer Fähigkeiten durch unterstützende Hypnose Intensivseminar

Impulsvorträge und KeyNotes z.B. zu folgenden Themen:

- WaldAtmen – der Wald, eine verkannte Gesundheitsquelle
- Ernährung: Auswirkung einer gesunden Ernährung auf die mentale Fitness
- Gesundes Atmen – wirkungsvolle Techniken für den Alltag
- Stressbewältigung – einfache Strategien zum Umgang mit Stress
- Menschenführung neu gedacht
- Lebenswege – einmal Burnout und zurück!
- Ziele leichter erreichen – Tipps und Tricks, um leichter „an sein Ziel zu kommen“
- Long Covid und Post Covid-Syndrom, die Ursachen und Behandlungsansätze (Ref. Georg Eggers)

DIE EINZELNEN MODULE SIND INDIVIDUELL KOMBINIERBAR. WIR BERATEN SIE GERNE UND UND UNVERBINDLICH – ANRUF GENÜGT.



PARTNER FÜR SEELENWELLNESS

Lange Äcker 11

D-82499 Wallgau

Telefon:

+49 172 8595695

e-mail:

geschaeftsfuehrung@wallhall.info

Web-Seite:

www.wallhall.info

