

# Aktivierungs- und Wahrnehmungseinheit

www.erfolgsadler.at



## Körper & Geist pflegen durch bewegen



Servus,

ich bin **Christian Cresnik**,
Diplomierter Gesundheits- und
Krankenpfleger, Dipl. Mentaltrainer
und smoveyMASTER-COACH.

Psychische Gesundheit und mentale Stärke haben in allen Lebensabschnitten und insbesondere in Krisenzeiten einen enorm hohen Stellenwert. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass alles in unserem Leben mit unseren Gedanken beginnt. Wie wir über uns und unsere Welt denken, beeinflusst maßgeblich, wie wir uns fühlen und somit auch, wie wir unser Leben gestalten.



### Gesundheit liegt in unseren Händen

Das einzigartige Aktivierungs- und Wahrnehmungskonzept erfreut sich seit Jahren in Pflegeeinrichtungen, Seniorenheimen und Gemeinden großer Beliebtheit. Durch gezielte Aktivierungsübungen inkl. smovey Vibrationsringen werden unsere Körperzellen aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Tiefenmuskulatur angeregt.

Bei den Einheiten lege ich großen Wert darauf, dass wir auch die geistige Wachheit fördern und Bewusstsein für Gesundheit und Bewegung ins Training integrieren. Alles im Leben ist Schwingung. Beim gemeinsamen Singen heben wir nochmals massiv unsere Stimmung.



Vereinbaren Sie ein kostenloses Erstgespräch oder Schnuppertraining mit smovey Vibrationsringen.

Mein persönliches Ziel ist es, Menschen für **Bewegung** und eine **positive Lebenseinstellung** zu begeistern. Nur wenn der Geist aktiv ist, kann man große Erfolge erzielen. Machen wir uns bewusst: Die Situation ist immer wie sie ist, aber ich sage Ihnen aus tiefster Überzeugung -

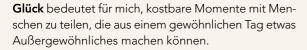
Sie wird das, was wir daraus machen

### Bewusstseinsbefreiung & Potenzialentfaltung

## Erfolgsadler MINDSET-Programme



KÖRPER & GEIST PFLEGEN DURCH BEWEGEN



**Erfolgsadler** steht für Bewusstseinsbefreiung und Potenzialentfaltung. Wenn Sie Interesse an einem meiner MENTAL-HEALTH Programme haben, finden Sie weitere Informationen auf meiner Homepage oder Sie kontaktieren mich, gerne per E-Mail oder Telefon.

Vielleicht beginnen auch **WIR** schon bald gemeinsam, voll positiver Energie, Spaß und Leichtigkeit, eine Zukunft mit mehr Bewusstsein für Gesundheit und Bewegung zu gestalten.

Christian Cresnik





#### **WORKSHOPS**

Selbstbewusstsein; Mentale Stärke; Visionboard; Zielsetzung & Zielerreichung



#### smoveyMENTAL-TRAINING

Einzigartiges Ganzkörpertrainingsprogramm inklusive Mentaltechniken und -tools



#### **ADVENTUREDAY**

Als Betriebsausflug oder auch Abenteuerevent. Das atemberaubende Seilrutschprogramm über die Südsteirischen Weinberge



#### **SEMINARE UND VORTRÄGE**

- Persönlichkeitsentwicklung durch Bewusstseinsbefreiung und Potenzialentfaltung Als Tages- oder auch Masterclass-Seminare für Eirmen/Privatkunden
- Vorträge zum Thema "MENTALE GESUNDHEIT





Erfolgscoach, Impulsgeber & Lösungsfinder

### **Christian Cresnik**

Dipl. Mentaltrainer, smoveyMASTER-Coach, Dipl. Gesundheits & Krankenpfleger

christian@erfolgsadler.at

+43 (0) 664 12 35 330



www.erfolgsadler.at