

## Training, Coaching und Therapie in Stressbewältigung und ganzheitlicher Gesundheitsförderung

Bin ich vollends zufrieden?

Schöpfe ich mein ganzes Leistungspotenzial aus?

Bin ich im körperlichen und seelischen Gleichgewicht, ausgestattet mit Zuversicht und Gelassenheit?

Verfolge ich erfolgreich meine Zielsetzungen? Habe ich Träume und Visionen?

Fragen, die besonders in der heutigen, angespannten Zeit voller Hektik und Druck nicht einfach mit „JA“ beantwortet werden können. Zweifel, Ängste und Verluste prägen in einer Krise unser Denken und Handeln. Stets sich wiederholende, negative Nachrichten bringen uns in schlechte, festgefahrene Denkmuster und Verhaltensweisen, blockieren uns und geben uns ein Gefühl der Ohnmacht.

DAS MUSS NICHT SEIN!

**Ich habe immer eine Wahl, es anders und besser machen zu können!** Schieben wir die negativen Belastungen in unserem Körper und Geist beiseite. Schaffen wir Platz für neue, konstruktive Ideen und Lösungen. Geben wir uns die notwendige Energie, Kraft und Ausdauer, unsere Wünsche verwirklichen und unsere Ziele erreichen zu können.

Durch das richtige Einüben und wichtige Repetieren gezielter Trainingsmethoden, Entspannungs- und Bewegungsübungen und neuer Verhaltensweisen **werden unsere Defizite an Leistungsvermögen, (Selbst-)liebe, (Selbst-) Wahrnehmung, (Selbst-)Wertschätzung und Gelassenheit wettgemacht.**

**Viel Freude, Zufriedenheit und Dankbarkeit bereichern wieder unser Leben.**

### POWER PLATE® Vibrationstraining und –Therapie

Ein intensives, kurzweiliges Training für Alle, die in kurzer Zeit mehr Kraft (auch psychisch!), Ausdauer und Beweglichkeit erreichen möchten. Mit einfachen Trainingsübungen bewirkt die Schwingungstechnologie in Ihrem Körper eine Leistungssteigerung, einen erhöhten Fettstoffwechsel, eine erhöhte Durchblutung und eine Hautbildverbesserung. Sie kommen physisch und psychisch besser ins Gleichgewicht! Belastender Stress und Stresshormone werden abgebaut, durch die Entspannung stellt sich ein allgemeines Wohlbefinden ein.

### Stressregulation und Mentales Training

Ziel meines **Stress-Coachings** ist, Ihnen eine persönliche und alltagstaugliche Stressbewältigungs-Strategie zu vermitteln. Die Ursachen Ihrer persönlichen Überbelastung und Überforderung werden durch eine Stressoren-Analyse erörtert. Durch Gespräche und Übungen wird Ihre Stressregulation – Ihr physisches und psychisches Gleichgewicht – trainiert und Ihre persönliche Stresstoleranz erhöht.

Im **Mentalen Training** werden eine Vielfalt von psychologischen Methoden angewendet, welche das Ziel verfolgen, Ihre soziale Kompetenz, Ihre emotionale Kompetenz und kognitiven Fähigkeiten, Ihre Belastbarkeit und Ihr Selbstbewusstsein, Ihre mentale Stärke und Ihr Wohlbefinden zu fördern oder zu steigern. Durch gezielte, mit Emotionen verbundene und wiederholte Reize auf mentaler Ebene (mit Wahrnehmungs- und Bewusstseinszuständen) wird das Erreichen von Trainings-Effekten sowie eine verbesserte Selbstwirksamkeit auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene angestrebt.

Ergänzende Angebote: **Atemtherapie** und **Atemmuskulatur-Training**, **Tuina-Akupressur-Massage**, **Klassische Massage**, **Fussreflexzonen-Therapie**, **Hypnosetherapie**, sowie genussvolle **Oldtimerfahrten** – [www.oldtimerrent.ch](http://www.oldtimerrent.ch)

Ich und mein Team heissen Sie herzlich willkommen im Zentrum für Stressregulation Basel!

Christoph Bader

dipl. Experte für Stressregulation u. Mentale Trainings SZS; dipl. Fitnessinstructor mit eidg. FA; liz. Personaltrainer Power Plate®; dipl. Gesundheitsmasseur und Tuina-Akupressur-Therapeut (TCM)