

DATEN

Der Workshop findet im schönen Lauf am Rande des Schwarzwaldes statt (BFT 2006...). So hat jeder Teilnehmer danach noch die Möglichkeit, das Gelernte auf den herrlichen Straßen um die Hundseck herum, umzusetzen.

Adresse:

Aspichstraße 23 (im Pavillon); 77886 Lauf



Bei mehr als 4 Teilnehmern findet die Veranstaltung im Gemeindesaal in Lauf statt.

Umfang:

14.00 - 18.00 Uhr, inkl. Kaffeepause.
Mindestteilnehmerzahl: 3 / max. 12.

Einzelsitzungen nach Absprache.

Termine:

Samstag, 4. Juli 2009, 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 18. Juli 2009, 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 25. Juli 2009, 14.00 - 18.00 Uhr

Kosten:

49.-€ inkl. MwSt.
Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Infos & Anmeldung:

siehe Kontaktdaten

Daniela Mohr

Begleitende Kinesiologin DGAK
Lebenscoach
(Polaris International
College, Dänemark)
TK-Intro Instructor



Seit 2001 in eigener Praxis.

Kinesiologische Weiterbildungen seit
1996 u.a.:

TK (TK-Intro, TK1 – 7)
TK Astro
Leben
Energetische Anatomie
Innere Führung
Brain Gym
Touch for Health
Three-in-One-Concepts

mohr consulting gmbh

Ilсенweg 2
77815 Bühl
Fon: +49 151 11 507 901
Fax: +49 7841 60 14 809
email: daniela.mohr@mrc-gruppe.de
Homepage: www.mrc-gruppe.de

Nach der Fahrt ist vor der Fahrt!

Vorbereitende und ergänzende
Maßnahmen zum
Fahrsicherheitstraining - Workshop



Eine praxisnahe, zielführende und
integrative Methode für
Stressbewältigung auf dem Motorrad -
für eine sichere und stressfreie
Motorradsaison.

GESCHICHTE

"Vor 25 Jahren war mein Traum, mit dem eigenen Motorrad in den Alpen unterwegs zu sein. Damals reichte das Geld nicht - aber jetzt habe ich mir meinen Motorradtraum verwirklicht und ein Motorrad mit allen Sicherheiten und Neuerungen zugelegt die der Markt hergibt.



Für die optimale Fahrfreude mit meinem neuen Motorrad wollte ich mir auch die innere Sicherheit aufbauen und habe mich zum Fahrsicherheits-Training angemeldet.

Beim Training werden mir und den anderen Teilnehmern behutsam immer schwierigere Aufgaben gestellt. Ich beobachte, wie meine Anspannung immer mehr zunimmt und wie anstrengend dieser hohe Grad an permanenter Konzentration ist.

Am Ende des Trainings habe ich viel geschafft, aber ein gewisses Gefühl der Unsicherheit ist noch immer da. Ich überlege mir, ein weiteres Training zu buchen."

ANGEBOT

... Das ist der zusammengefasste Bericht von Walter, einem Trainingskollegen beim **Fahrsicherheits-Training** vor ein paar Wochen.

Ich begleitete meinen Freund zu diesem Training und unterhielt mich mit Walter über seine Motive für die Teilnahme. Die meisten hatten viel **Spaß am Erlernten**, aber es gab neben Walter noch einen weiteren Kollegen, dessen Körperhaltung und Fahrverhalten mehr als nur Anstrengung ahnen ließ - er hatte Angst.

Ihm gelang es nicht, seine **innere Sicherheit** nach einem Tag Training zu erlangen.

Aufgrund meiner Beobachtungen am Hockenheimring biete ich einen Workshop für **Teilnehmer am Fahrsicherheits-Training** zur Steigerung der inneren Sicherheit an. Ein Schwerpunkt hierbei ist der stressfreie Wiedereinstieg ins Motorradleben.

So kann jeder Teilnehmer den **Nutzen aus dem Fahrsicherheits-Training** voll ausschöpfen!

Der Workshop hat einen **Mehrfach-Effekt**: Die gewonnene innere Sicherheit macht sich nicht nur beim Motorradfahren bemerkbar, sondern auch in vielen anderen Bereichen des Lebens - **privat wie beruflich**.

METHODE

Ich arbeite mit dem **kinesiologischen Muskeltest**. Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung und nutzt die Reaktion der Muskeln auf Stress.



Es muss nicht hinter jedem Stress Angst stecken. Allein die Tatsache, dass eine Veränderung ansteht, führt in unserem Körper zu einer Hab-Acht-Stellung und zur **Ausschüttung von Stresshormonen**.

Wenn Sie bewusst Ihr **Fahrverhalten verändern** wollen, reagieren Ihr Körper und Ihre Emotionen oft mit: „Nein! - Bisher ist doch immer alles gut gegangen! Wir wollen, dass alles beim alten bleibt!“ Körper und Emotionen wollen überzeugt werden, dass Ihre Kopf-Entscheidung eine **Verbesserung** bedeutet.

Mit **einfachen Übungen**, die zielbewusst durchgeführt werden, entstressen Sie Ihr Körpersystem und erreichen so eine anhaltende Zusammenarbeit von Kopf, Emotionen und Körper.

Es ist ein spannendes Erlebnis zu erfahren, wie Ihr Körpersystem reagiert und lernt - **einfach und universell**.