

Nadine Rass

Nadine Rass ist Profi – im Golfsport, im Coaching und in der Performance mit ihren Kunden. Die humorvolle PGA Golfprofessional und Mentalcoach spielte neben zahlreichen EM -und WM-Teilnahmen bereits als Amateurin neben Tiger Woods die Juniorweltmeisterschaft in den USA. Was es bedeutet unter Druck beste Leistung zu bringen, ist nirgends so komplex und variabel wie im Golfsport. Inspirierend, klar und spannend berichtet sie vom Leben als Golfprofessional auf der European und Asian Tour. Mit ihrer körperbewussten Coaching-Methode zählt sie mittlerweile zu den besten Trainerinnen im deutschsprachigen Raum und als bisher erste und einzige Frau Österreichs wurde ihr bereits 2011 das Diplom für ihr Trainingskonzept verliehen. Mit dem Blick auf das Wesentliche überzeugt sie mit praktischen Werkzeugen aus dem Profisport und lässt ihre TeilnehmerInnen mit Atemtraining und Konzentrationsübungen ein koordinatives Workout erleben. Im Oktober 2019 wurde das innovative Konzept für den österreichischen HR Award „Leadership & Personality“ in der Wiener Hofburg nominiert.

„Body & Mind Balance - Aktive Regeneration aus dem Profisport“



Themen

Müder Geist, erschöpfter Körper? Aktive Regeneration für Ihre Gesundheit erleben

- Power Breathing! Atmen Sie Ärger und andere negative Emotionen einfach weg.
- Klare Anweisungen für den Kopf! Warum Erfolg die Folge Ihres Denkens ist während andere noch planen, sind Sie jetzt schon in Aktion.
- Time-Management für mehr Energie! Auch ohne Hund 30 Min. Outdoor-Training für Ihren Kopf.

„LeistungsDRUCK, VersagensANGST oder ImageVERLUST“ – Emotionen, die ein Athlet kennt und weiß, damit umzugehen

- Profitieren Sie von den Mental-Trainingswerkzeugen aus dem Profisport.
- Erleben Sie, wie Sie aus Ihrer Persönlichkeit mit simplen Aktionen mehr Energie für Ihre Performance hervorbringen.
- Pressure Humor! Unter Druck an sich glauben und über SICH selbst lachen können.
- Ja, gib einfach mal auf! Wie aus verpatzten Chancen neue Impulse entstehen und Sie sich vor Lob nicht fürchten müssen.

Simply do a good job! Mit Improvisation & Bauchgefühl zum Erfolg

- Warum Konzentration auf den Moment, professionelle Ausdauer und aufrichtiges Bemühen langfristigen Erfolg bringen.
- 100 % Entschlossenheit es gibt keinen Plan B! Warum Sorgen und Fehleranalysen das Selbstvertrauen schwächen und Ihre Leistung mindern.
- Wie Sie mit Konkurrenz und Niederlagen umgehen. Vor Ihnen liegt das Ziel – Welchen Weg wählen Sie dazwischen?
- Rasche Entscheidungsfähigkeit und Fokus auf das Jetzt. Gib Dein Bestes und warte auf das Ergebnis – Geduld ist eine wertvolle Tugend in der heutigen schnellen Zeit.

Referenzen & Presse

„Nadine Rass ist ein Erlebnis! Sie begeistert das Publikum mit Fachwissen, Kompetenz und ihrem charismatischen Auftreten. Die Speakerin weiß, dass jede Theorie nur so gut ist, wie sie in der Praxis umsetzbar ist. Als eine Frau der Tat mischt sie Theorie mit praktischen Übungen, damit jeder Teilnehmer nach ihrem Vortrag einen echten Nutzen hat und etwas für seinen unternehmerischen Alltag mitnehmen kann. Ihr aktiver Vortrag ist pure Energie, die das Publikum begeistert.“ **Mag. Sabine Wiesflecker, CEO, Frau in der Wirtschaft, Tiroler Wirtschaftskammer**

„[...] Sowohl in ihren Vorträgen als auch auf dem Golfplatz zeigt sie, wie man mit Leichtigkeit, aber immer fokussiert, Erfolg hat. Mit einer genialen Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und kontrollierbarer Technik nimmt jeder Teilnehmer viel für seinen unternehmerischen Alltag mit. Aufgrund ihrer Erfahrungen als Trainerin, Coach und Ex-Profisportlerin findet sie stets individuelle Lösungen, damit Verbesserungen erzielt werden können. Mit ihrem unermüdlichen Elan vermittelt Nadine Freude an der Bewegung und begeistert mit unkomplizierten und sehr effizienten Trainingsformen.“ **Markus Stadelmann, Landesdirektor, UNIQA Österreich Versicherungen AG**

„Vielen Dank für die zwei abwechslungsreichen Tage mit euch auf der Seiser Alm. Ihr habt es geschafft, die Zeit mit uns intensiv zu nutzen, vom Alltag los zu lassen, Ballast und Stress abzubauen, Spaß zu haben, viel neues gelernt zu haben sowie neue Energie mitzunehmen. Auch die Location (Seiser Alm) für den Mental & Fitness Retreat (aktive Regeneration) kann man nicht besser wählen. Das schöne Herbstwetter mit seinen vielen Farben und der traumhafte Blick auf die Dolomiten werden wir nie vergessen. Kulinarisch wurden wir auch bestens verwöhnt und hat die Tage perfekt abgerundet bzw. ausklingen lassen. Wie gesagt, zwei perfekte Tage. Danke vom gesamten Team.“ **Mag. Andreas R. Denzel Unterberger GmbH & Co KG Innsbruck**

Honorare / Reisekosten / Sprache

Impulsvortrag
Tagessatz
Reisekosten
Vortragssprachen

Honorargruppe E
Honorargruppe E
Sevelen


Live-Booking



Medien & Empfehlung