# AUSBILDUNG

## LIFE CHANGING TRAINER*IN

TRAINER*IN/COACH FÜR RESILIENZ UND NACHHALTIGKEIT

Mit unserer ganzheitlichen Ausbildung zum LIFE CHANGING TRAINER*IN erhältst Du die tiefgesunde Kraft, einen Unterschied für Dich selbst und unseren Lebensraum Erde zu machen. Gehe in Führung und unterstütze andere dabei, ebenfalls für uns alle loszugehen.

JEDERZEIT BUCHBAR FÜR DEINEN INDIVIDUELLEN STARTTERMIN

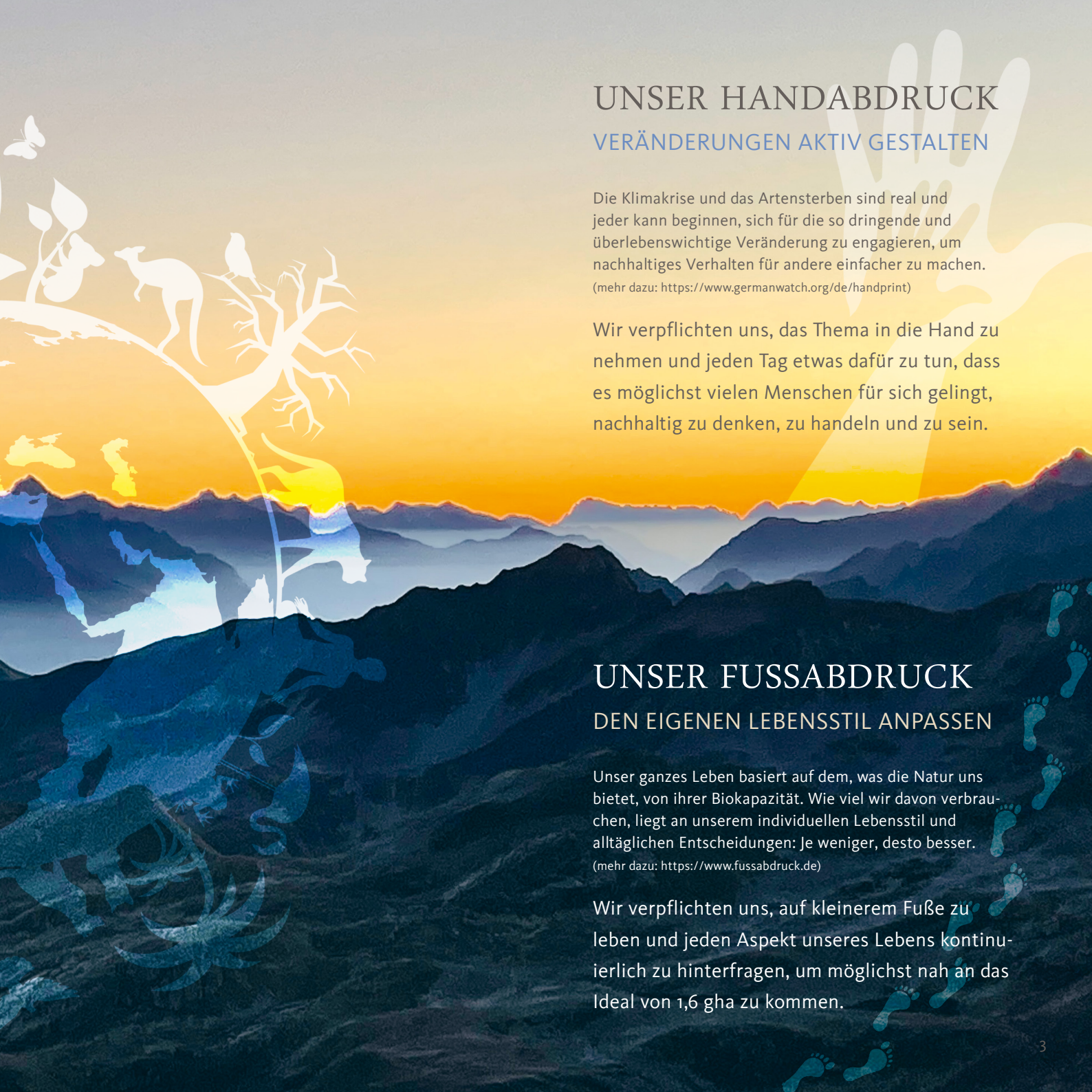
zinckernagel
LIFE CHANGING TRAINING

# STELL DIR VOR, ES IST GELUNGEN ...

Es ist Zukunft und der Lebensraum Erde ist so lebenswert wie nie zu vor: Der Treibhauseffekt nimmt ab, die Temperaturen normalisieren sich, Eismassen bilden sich neu, die Artenvielfalt nimmt wieder zu ... – die Natur regeneriert in einem atemberaubenden Tempo. Der Mensch ist sich seiner planetaren Grenzen bewusst und lebt heute im Einklang mit der Natur.

Statt den eigenen Lebensraum weiter zu zerstören, hatten immer mehr Einzelne für sich verstanden, dass sie kraftvoll bei sich selbst beginnen müssen, um die große Transformation zu erzeugen. All diese Menschen sind gemeinsam losgegangen, haben das Gute in der Veränderung gesehen und sich weit über sich selbst hinaus bewegt.

Genau das hatte gereicht.



# UNSER HANDABDRUCK

## VERÄNDERUNGEN AKTIV GESTALTEN

Die Klimakrise und das Artensterben sind real und jeder kann beginnen, sich für die so dringende und überlebenswichtige Veränderung zu engagieren, um nachhaltiges Verhalten für andere einfacher zu machen.
(mehr dazu: https://www.germanwatch.org/de/handprint)

Wir verpflichten uns, das Thema in die Hand zu nehmen und jeden Tag etwas dafür zu tun, dass es möglichst vielen Menschen für sich gelingt, nachhaltig zu denken, zu handeln und zu sein.

# UNSER FUSSABDRUCK

## DEN EIGENEN LEBENSSTIL ANPASSEN

Unser ganzes Leben basiert auf dem, was die Natur uns bietet, von ihrer Biokapazität. Wie viel wir davon verbrauchen, liegt an unserem individuellen Lebensstil und alltäglichen Entscheidungen: Je weniger, desto besser.
(mehr dazu: https://www.fussabdruck.de)

Wir verpflichten uns, auf kleinerem Fuße zu leben und jeden Aspekt unseres Lebens kontinuierlich zu hinterfragen, um möglichst nah an das Ideal von 1,6 gha zu kommen.

# WIR SIND ZU GAST AUF ERDEN

## UND UNSERE ZEIT IST BEGRENZT

Unser Lebensraum ist bedroht. Was viel Unsicherheit erzeugt, ist gleichzeitig die größte Herausforderung, die der Mensch je lösen durfte. Und die er auch sicher lösen wird, wenn wir und ich und Du gemeinsam dafür losgehen.

Um den Klimawandel aufzuhalten und unseren Lebensraum zu bewahren, braucht es vor allem eines: Mehr tiefgesunde, veränderungswillige Menschen, die bewusst leben, die sich mit der Natur verbinden, die sich gesund ernähren, die sich draußen bewegen, die lieben, was sie dort spüren – und mit all ihren täglichen Entscheidungen schützen, was ihnen so viel Kraft gibt.

Diese Gruppe wird zu einer Gemeinschaft voller Zukunftskraft und Optimismus werden, die bereit ist, mutige Veränderungen anzustoßen und weit über sich selbst hinaus zu denken.

> MIT GUTEM BEISPIEL VORANZUGEHEN, IST NICHT NUR DER BESTE WEG, ANDERE ZU BEEINFLUSSEN – ES IST DER EINZIGE.
>
> Albert Schweitzer

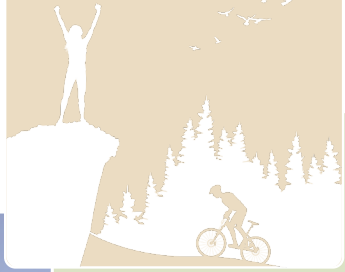
# DER TIEFGESUNDE MENSCH

## SCHÜTZT IMMER DIE NATUR

Deine Bewusstheit für Dich selbst und damit die Fähigkeit zur resilienten Selbstführung bringt Dich in die Bewusstheit für andere und wie von selbst wirst Du die Natur als elementare Grundlage allen Lebens begreifen. Deine tiefgesunden Routinen erzeugen die Kraft für bewusste, nachhaltige Entscheidungen, die den Lebensraum Erde schützen.

### BEWUSSTHEIT FÜR DICH

SELBSTFÜHRUNG



### BEWUSSTHEIT FÜR ANDERE

BEZIEHUNGEN

### BEWUSSTHEIT FÜR DIE NATUR

RESILIENTE NACHHALTIGKEIT

TIEFGESUNDE ROUTINEN, die ganzheitlich wirken und ein hohes Energielevel in allen Lebensbereichen erzeugen – und die Natur als elementare Grundlage allen Lebens und Kraftquelle begreifen.

NACHHALTIGES HANDELN, das mit jeder Entscheidung den Schutz des Lebensraums Erde berücksichtigt.

### LIFE CHANGING TRAINER*IN

WIRKFÄHIGE GEMEINSCHAFT

VORBILD UND UNTERSTÜTZUNG FÜR ANDERE, um sie in ihrer Selbstführung zu stärken und eine nachhaltige Lebensweise zu erzeugen.

# LASST UNS HANDELN!

## UND GEMEINSAM ETWAS BEWEGEN

Das Paradoxe am Klimawandel ist, dass alle wissen, was passiert, doch wirklich bewusst ist es (noch) zu wenigen. Wir brauchen mehr Menschen, die ehrlich zu sich selbst sind und sich allumfassend um ihre körperliche und mentale Gesundheit kümmern. Wir brauchen tiefgesunde, starke, kraftvolle, handlungsfähige Menschen, die Veränderungen nicht nur widerwillig ertragen, sondern absichtlich herbeiführen und aktiv gestalten!

Die Ausbildung zum LIFE CHANGING TRAINER*IN bringt Dich in die Handlung, Du wirst ein aktiver Gestalter des notwendigen Wandels. Sie führt Dich in Verbindung mit Dir selbst in ehrlicher Bewusstheit, mit jedem Lebewesen in Gleichwürdigkeit und mit der Natur als Kraftquelle und Ursprung. Daraus erwächst die Kraft für eine nachhaltige Zukunft.

> WIR KÖNNEN JEDEN TAG AUFS NEUE ENTSCHEIDEN, WELCHEN EINFLUSS WIR AUF DIESE WELT AUSÜBEN MÖCHTEN.
>
> Jane Goodall

# WERDE LIFE CHANGING TRAINER*IN

## UND MACHE EINEN UNTERSCHIED

Du möchtest etwas tun? Du wünschst Dir einen Hebel, der wirklich etwas bewegt? Gehe in Führung und generiere die Kraft für Dich und andere, die einen Unterschied macht: Werde LIFE CHANGING TRAINER*IN und damit Trainer*in/Coach für Resilienz und Nachhaltigkeit. Entscheide Dich für unsere 12-monatige Ausbildung, um dann andere dabei zu unterstützen, so tiefgesund zu sein, das sie wie von selbst naturbewusst handeln.

Die Ausbildung umfasst drei Module, die jeweils vier Monate laufen. Nach einem Jahr bist Du selbst veränderungskompetent, resilient und in der Lage, andere als Trainer und Coach zu unterstützen. Jede Veränderung gelingt nur dann, wenn sie bei Dir selbst beginnt.

*Mache einen Unterschied!*

**ALLES**

DEINE VERBINDUNG ZUR NATUR.

Gehe in Führung und mache einen Unterschied, weil Du als tiefgesunder Mensch verinnerlichst, dass wir Natur sind und nur dieses Bewusstsein uns lebendig halten wird. Aktiviere Dich und andere.

LIFE CHANGING TRAINER*IN

RESILIENZ UND NACHHALTIGKEIT

**WIR**

DEINE VERBINDUNG ZU ANDEREN.

Lass Deine Beziehungen gelingen, indem Du respektvoll kommunizierst und die Gemeinschaft achtest. Du bist ein Teil von ihr und nimmst stets Einfluss durch das, was Du sagst und tust.

BEZIEHUNGEN UND KOMMUNIKATION

**ICH**

DEINE VERBINDUNG ZU DIR SELBST.

Werde tiefgesund und komme so nachhaltig in Deine Kraft, dass sie bleibt. Finde die Balance aus Aktion und Regeneration und das Vertrauen in Deine Selbstwirksamkeit.

SELBSTFÜHRUNG UND STABILISIERUNG

# WARUM ES SICH LOHNT

## LIFE CHANGING TRAINER*IN ZU SEIN

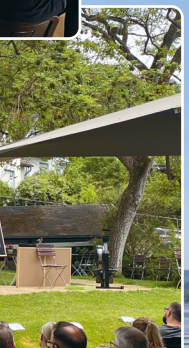
- Du wirst tiefgesund – das ist der beinahe magische Zustand, durch den das Leben jeden Tag gelingt.
- Du gewinnst für Dich selbst die Kraft, die Du brauchst, um resilient in die Zukunft zu gehen.
- Die „Herausforderung Zukunft“ wird für Dich lösbar – und bewusst gestaltbar.
- Das Gefühl der Ohnmacht endet, denn wer handelt, fühlt sich wirksam.
- Du gibst Deinem Leben einen Sinn, denn nichts ist sinnvoller, als den menschlichen Lebensraum zu erhalten.
- Du bist Teil der Bewegung, die aktiv wird.
- Als Unternehmer beginnst Du, nachhaltige Werte zur Basis Deiner Entscheidungen zu machen.
- Du bist Vorbild für alle, die Orientierung suchen.
- Du bist für andere da, hilfst Menschen, sich besser zu fühlen und bewirkst jeden Tag etwas Gutes.
- Du wirst Teil einer zukunftsoptimistischen, umsetzungs-starken, wohlwollenden Gemeinschaft.
- Du lässt diese Gruppe wachsen, so dass immer mehr Menschen daran glauben, dass Veränderung gelingt, wenn wir sie kraftvoll begehen.

# WIR WIRKEN GANZHEITLICH

## ALLES BETRIFFT ALLES

Deine Ausbildung zum LIFE CHANGING TRAINER*IN wirkt auf jede Dimension Deines Lebens ein – und das ist etwas Gutes: Wir sind ein komplexes System aus Körper, Geist und Seele. Eine nachhaltige Veränderung darfst Du tief verinnerlichen; nur dann wirst Du tiefgesund, widerstandsfähig und in der Lage sein, das Neue in Deiner Funktion als Trainer*in/Coach an andere weiterzugeben.

Wir sind überzeugt von der Kraft der Gemeinschaft und agieren deshalb als Trainer-Team für Dich: Vier Ausbilder, das Team zinckernagel und die Menschen an unserem Kraftort erzeugen die gute Energie, in der aus Wissen Bewusstheit und aus Ideen Umsetzung wird.



TAKE CARE OF YOUR TWO HOMES: YOUR BODY, THE EARTH.

### KÖRPERLICHES TRAINING

MARLA UND TEAM: 9 Gespräche, 36 Personal Trainings

Integration von Bewegung in den Alltag, Ausdauer und Kraft, Trainingsroutinen, Vorbereitung auf das Bergcamp, Freude am Training, Selbstmotivation, Outdoorkompetenz, Stärkung des Immunsystems, Körpersprache, Entwicklung eines guten Körpergefühls

### ERNÄHRUNG UND ACHTSAMKEIT

NICOLE UND TEAM: 3 Impulstage, 9 Einzelcoachings

Ernährungsberatung, Detox und Reduktion, Gewichtsregulierung, Alltagsroutinen, Schlafgesundheit, Hygiene, Stressregulierung, Atemtechniken, Embodiment, Achtsamkeit im Alltag, Meditation, Entspannung, Yoga, Körper und Geist als Einheit

### SELBSTWERT UND KOMMUNIKATION

CORA UND TEAM: 3 Impulstage, 9 Einzelcoachings

Selbstliebe und Bewusstheit, die innere Stimme und die Kraft des Unterbewussten, Gefühlsstabilität, Spiritualität, Reiki, limitierende Glaubenssätze, Ängste und Widerstände überwinden, gelingende Beziehungen, Sprach-/Denkmuster, wohlwollende Kommunikation, Zuhören

### RESILIENZ UND NACHHALTIGKEIT

DIRK UND TEAM: 3 Impulstage, 9 Einzelcoachings

Veränderungskompetenz, Widerstandskraft, Regeneration, Vertrauen, Geduld und Ausdauer, Widerspruchstoleranz, der Wille zum Handeln, Nachhaltigkeit und Klimaschutz; die Natur als Lebensraum, sinnstiftende Zukunftsbilder, Optimismus, Gemeinschaft als Zukunftskraft

### ERLEBNISSE UND ERFAHRUNG

IN DER GRUPPE MIT DIRK: 1 Bergcamp, 6 Mikroabenteuer

Erlebnisse in der Natur, sechs Mikroabenteuer, eine Hochtour in den Schweizer Alpen, Erfahrungen von Gemeinschaft, körperliche, mentale und soziale Aufforderung, die Natur als Lebensraum und Kraftquelle, Klimaschutz als kollektive Aufgabe, Herausforderung Zukunft gemeinsam lösen

# WOFÜR WIR STEHEN

## UNSERE HALTUNG

### WIR SIND IN BEWEGUNG

Sich nachhaltig zu bewegen, ist mehr als nur eine Idee, und wir sind bereit, jeden Tag etwas für eine gesunde Weltgemeinschaft und damit eine lebenswerte Zukunft zu tun.

### WIR LIEBEN, WAS WIR TUN

Begeisterung und Freude an jedem einzelnen Schritt des Weges, schenken uns Leichtigkeit und das Gefühl, unsere Zeit, Kraft und Energie sinnstiftend einzusetzen.

### WIR SIND NATUR

Um uns ist das, woraus wir gemacht sind, unser aller Ursprung. Unsere eigene Existenz als Mensch lässt uns demütig Verantwortung übernehmen für die Erde als Lebensraum für alle Arten.

### WIR VERTRAUEN

Der Weg entsteht, wenn wir einen Entschluss fassen, uns verpflichten und darauf vertrauen, dass die Dinge sich ergeben und uns wohlwollende Menschen begegnen.

## WIR SIND VERBUNDEN

Die Bewusstheit für uns selbst als Teil der Natur und für alle anderen Lebewesen als Teil desselben planetaren Raums, lässt uns spüren, dass alles mit allem verbunden ist.

## WIR ACHTEN EINANDER

Jedem Lebewesen begegnen wir mit Respekt, Toleranz und Mitgefühl. Im Austausch sind wir achtsam, präsent und bereit, etwas Neues zu lernen.

## WIR SIND FREI

Die Wahl zu haben, unterscheidet den Menschen von allen Lebewesen, und selbstwirksam zu handeln, empfinden wir als Privileg, das uns zugleich Stabilität und Flexibilität schenkt.

## WIR SIND TIEFGESUND

Dem Rhythmus der Natur bewusst zu folgen und den Wechsel aus Belastung und Regeneration zu verinnerlichen, verleiht uns eine tiefgesunde Kraft, die wir auch der Natur zurück geben.

# IM ÜBERBLICK

## INHALTE DER AUSBILDUNG

### MODUL 1: SELBSTFÜHRUNG UND STABILISIERUNG

- 4 Monate
- 3 Präsenztage in Flomborn (jeweils ein Impulstag Ernährung/Achtsamkeit, Selbstwert/Kommunikation, Resilienz/Nachhaltigkeit)
- 3 Trainingsgespräche und 12 Personal Trainings
- 9 Coachings (jeweils drei Termine Ernährung/Achtsamkeit, Selbstwert/Kommunikation, Resilienz/Nachhaltigkeit; in Präsenz oder online möglich)
- 1 Workbook zur Soloreflexion
- 1 Mind-Body-Scan
- 2 Mikroabenteuer in der Gruppe

### MODUL 2: BEZIEHUNGEN UND KOMMUNIKATION

- 4 Monate
- 3 Präsenztage in Flomborn (jeweils ein Impulstag Ernährung/Achtsamkeit, Selbstwert/Kommunikation, Resilienz/Nachhaltigkeit)
- 3 Trainingsgespräche und 12 Personal Trainings
- 9 Coachings (jeweils drei Termine Ernährung/Achtsamkeit, Selbstwert/Kommunikation, Resilienz/Nachhaltigkeit; in Präsenz oder online möglich)
- 1 Workbook zur Soloreflexion
- 1 Mind-Body-Scan
- 2 Mikroabenteuer in der Gruppe
- 1 eigenes Mikroabenteuer
- 1 Teilnahme an einem 4.000er-Bergcamp

### MODUL 3: RESILIENZ UND NACHHALTIGKEIT

- 4 Monate
- 3 Präsenztage in Flomborn (jeweils ein Impulstag Ernährung/Achtsamkeit, Selbstwert/Kommunikation, Resilienz/Nachhaltigkeit)
- 3 Trainingsgespräche und 12 Personal Trainings
- 9 Coachings (jeweils drei Termine Ernährung/Achtsamkeit, Selbstwert/Kommunikation, Resilienz/Nachhaltigkeit; in Präsenz oder online möglich)
- 1 Workbook zur Soloreflexion
- 1 Mind-Body-Scan
- 2 Mikroabenteuer in der Gruppe
- 1 Abschlussprojekt inkl. Präsentationstermin vor der Gruppe

# NUTZE DEN KRAFTORT

## ALS AUSZEIT VOM ALLTAG

Am besten lernen wir, wenn wir uns begegnen und uns das Neue berührt. Deshalb laden wir Dich ein, in Deinem Ausbildungsjahr unseren Kraftort intensiv zu nutzen für Training, Regeneration, Gespräche, Entwicklung – und dazu, ein Teil unserer Gemeinschaft zu werden.

Bei uns in Flomborn erwartet Dich ein naturnaher Raum, der Drinnen und Draußen auf die beste Weise verbindet. Die beiden großen Bruchsteinscheunen wurden genauso sorgfältig restauriert und modernisiert wie der Gewölbekeller und die ehemalige Kuhkapelle: Überall gelingt die ansprechende Kombination aus Alt und Neu. Großzügige Terrassen mit Blick auf den kleinen Bachlauf und den alten Baumbestand runden das Gefühl ab, an einem außergewöhnlich kraftspendenen Ort mitten im Draußen zu sein.

# DEINE TRAINER

## UND IHRE SCHWERPUNKTE

Wir leben, wovon wir sprechen: Als Deine Trainer kombinieren wir für Dich alle Disziplinen, die es für ein gesundes, resilientes, sinnstiftendes Leben braucht. Wir sind als Team und in persönlichen Gesprächen nur für Dich da und entdecken mit Dir den für Dich besten Weg der Veränderung.

- Ernährungsberatung
- Detox und Entgiftung
- Gewichtsregulierung
- Reduktion von ungesunden Routinen und Stressoren
- Alltagsroutinen
- Schlafgesundheit
- Stressregulierung
- Atemtechniken und Embodiment
- Achtsamkeit im Alltag
- Meditation, Entspannung, Yoga
- Körper und Geist als Einheit

## ERNÄHRUNG UND ACHTSAMKEIT

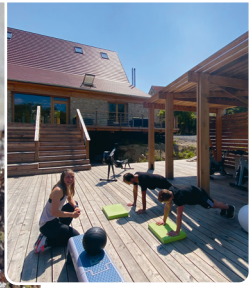
Die Kraft des Innehaltens, des bewussten Atems trägt Dich durch Deinen Tag. Mit Nicole erfährst Du die Wichtigkeit von achtsamen Routinen. Sie zieht mit Dir Bilanz in den Themen Ernährung, Erholung, Schlaf, Stress und definiert die Ziele, die Deinen Körper und Deinen Geist tiefgesund werden lassen. Du wirst während der Ausbildung immer bewusster auf Deinen Körper hören, achtsamer mit Deinen Bedürfnissen umgehen und Dich mit allem versorgen, was Du wirklich brauchst. Du wirst Dich stärker und widerstandsfähiger fühlen.

ICH WÜNSCHE DIR, DASS DU RAUS AUS DEM ALLTAG REIN INS SPÜREN KOMMST UND GESUNDE ROUTINEN FÜR DICH FINDEST.

### NICOLE

DR. PHIL., DIPL. SPORTWISSENSCHAFTLERIN, SYSTEMISCHE COACHIN, YOGALEHRERIN • Ein richtig gutes Vorbild zeigt uns einfach, was zu tun ist: Nicole macht das vor allem durch ihre gesunden Routinen, die an jedem Tag zu ihrem Leben gehören. Mit ihr gelingt es leicht, ungesunde Angewohnheiten durch neue zu ersetzen und den Tag achtsam und voller Hingabe an unsere Gesundheit zu gestalten. Sie teilt ihr ganzheitliches Wissen genauso gern wie ihre große Liebe zu Yoga und Meditation.

ICH WÜNSCHE DIR FREUDE AM TRAINING UND DAS GROSSARTIGE GEFÜHL, ETWAS FÜR DICH UND DEINE GESUNDHEIT GETAN ZU HABEN.



## MARLA

GESUNDHEITSMANAGERIN B.A., (I.A.) TRAININGSLEITUNG • Die Freude am Training hat Marla tief verinnerlicht und gemeinsam mit ihrem Team gelingt es ihr auf eine unnachahmliche Weise, jeden aus seiner Komfortzone zu locken. Sie ist jung und dynamisch, kraftvoll und empathisch, topfit und liebt es, draußen zu trainieren. Schlechte Laune oder fehlende Motivation ist in ihrer Gegenwart unmöglich.

# KÖRPERLICHES TRAINING

Dein Körper braucht täglich Bewegung – am besten draußen an der frischen Luft. In den Trainingseinheiten mit Marla und ihrem Team verbesserst Du Deine körperliche Kondition, ganz unabhängig davon, von wo Du startest. Du wirst Dich mit der individuellen Trainingsbegleitung ausdauernd, kraftvoll und beweglich fühlen und damit die Grundlage legen, um für andere Menschen da sein zu können. Ein weiteres Ziel Deines Trainings wird die Vorbereitung auf die Besteigung eines 4.000ers in den Schweizer Alpen sein.

- Integration von Bewegung in den Alltag
- Ausdauer- und Krafttraining
- Trainingsroutinen
- Vorbereitung 4.000er Bergcamp
- Freude am Training
- Selbstmotivation
- Outdoorkompetenz
- Stärkung des Immunsystems
- Gesundheit und Schmerzfreiheit
- Entwicklung eines guten Körpergefühls
- ein fittes Selbstbild
- im Training nachhaltig denken
- andere Menschen zum Training motivieren

# SELBSTWERT UND KOMMUNIKATION

Es geht um bewusste Kommunikation – in Gedanken, mit Worten und ohne Worte. Was wir erreichen, ist ein aufmerksamer, bewusster Kontakt zu Dir selbst. Es geht darum, Dich richtig gut kennenzulernen und Dich dann mit Dir anzufreunden. Ein liebevoller Umgang mit Dir beginnt mit guten, wohlwollenden Gedanken, die Dich stärken und schützen. Alles, was Dich blockiert, schwächt und belastet, wirst Du während der Ausbildung hinter Dir lassen. Gute Gedanken führen zu guten Worten, führen zu guten Handlungen und damit zu Beziehungen, die Dir gut tun.

- Selbstliebe und Bewusstheit
- Selbstvertrauen
- die innere Stimme als Kompass
- die Kraft des Unterbewussten
- Spiritualität und Reiki
- limitierende Glaubenssätze auflösen
- Belastungen loslassen
- Ängste, Widerstände und das Ego überwinden
- gelingende Beziehungen
- Sprach-/Denkmuster
- wohlwollende Kommunikation
- aktives Zuhören
- Stille und Schweigen
- Körperhaltung/-sprache

## CORA

KULTURWISSENSCHAFTLERIN M.A., NLP-COACHIN, KOMMUNIKATIONSBERATERIN • Dass Veränderung möglich ist, zeigt Coras eigener Weg, der von Richtungswechseln, einschneidenden Erfahrungen und stetiger Entwicklung geprägt ist. Sie kombiniert strukturierte Klarheit mit unaufgeregter Spiritualität und kennt sich mit der Macht der Sprache aus: Gelingende Kommunikation ist ihr wichtigstes Anliegen – sowohl mit uns selbst als auch mit anderen Menschen.

ICH WÜNSCHE DIR GELINGENDE BEZIEHUNGEN – ZU DIR SELBST UND ZU ANDEREN.

ICH WÜNSCHE DIR DIE KRAFT, UM FÜR ALLE IN FÜHRUNG ZU GEHEN – DER LEBENSRAUM ERDE BRAUCHT WIRKFÄHIGE MENSCHEN.

## DIRK

DIPL. SPORTWISSENSCHAFTLER, SYSTEMISCHER COACH, GESCHÄFTSFÜHRER • Wenn es um mutige Entscheidungen, kreative Lösungen und unerschöpfliche Vorwärtsenergie geht, kennt Dirk sich aus: Er ist ein Visionär, ein Leader, der voller Begeisterung neue Wege geht. Er erkennt das Potenzial in jeder Idee und jedem Menschen – und fordert alle heraus, nicht nur zu reden, sondern wirklich umzusetzen. Seine Liebe zur Natur wird spürbar und erlebbar in allem, was er tut.

# RESILIENZ UND NACHHALTIGKEIT

Echte Veränderungskompetenz hält Rückschläge, Widersprüche und Konflikte aus. Je schneller und gelassener Du mit sich verändernden Bedingungen umgehen kannst, desto wirkfähiger bist Du auch in einer herausfordernden Zukunft. Diese Lebenskunst findet ihren Ursprung in Deiner Selbstführungskraft. Durch die Ausbildung zum LIFE CHANGING TRAINER*IN wirst Du diese Kraft stärken – und weit über Dich hinaus für den Erhalt des Lebensraums Erde einsetzen können. Dieses Anliegen, einen echten Beitrag zum Klimaschutz zu leisten, erfüllen wir leicht, wenn wir das tiefe Bewusstsein verinnerlicht haben, dass wir alle Natur sind. Auch nachhaltiges Handeln basiert auf der Kraft der tiefgesunden Selbstführung.

- Veränderungskompetenz
- Lebensenergie/-quellen
- Widerstandskraft
- Regeneration
- Vertrauen in Dich und das Leben
- Geduld und Ausdauer
- Widerspruchstoleranz
- Umsetzungswille und die Entscheidung zu handeln
- Growth Mindset
- Vitalität als Basis für Erfolg, mutige Entscheidungen und sinnstiftende Zukunftsbilder
- Nachhaltigkeit und Klimaschutz
- die Natur als Lebensraum
- Optimismus und Gemeinschaft als Zukunftskraft

ICH MAG DIESEN MENSCHEN NICHT, DESWEGEN MUSS ICH IHN BESSER KENNEN LERNEN.

Abraham Lincoln

- Bei unserem Bergcamp in die Schweizer Alpen besteigst Du einen 4.000er – die mehrmonatige Vorbereitung machen aus der Gruppe eine Gemeinschaft.
- Sechs 1-3tägige Gruppen-Mikroabenteuer finden spontan draußen in der Natur statt.
- Der Kraftort Flomborn ist ein Ort, den Du jederzeit besuchen kannst, um gemeinsam zu trainieren oder zu regenerieren.
- Gruppentrainings, Yogaklassen, Impulsabende, Retreats, Challenges und viele weitere Angebote bieten Dir die Gelegenheit, Menschen kennenzulernen, die zu Dir passen.
- Dein eigenes Mikroabenteuer und Dein nachhaltiges Abschlussprojekt lassen Dich initiativ Gemeinschaft erzeugen.

# DIE KRAFT DER GEMEINSCHAFT

## ERFAHRUNG IN DER GRUPPE

Erst in einer guten Gemeinschaft können wir erleben, wer wir wirklich sind. Wir sind soziale Wesen, wir brauchen andere Menschen und wir lernen am besten von anderen, mit anderen und für andere. Sobald wir in einer Gruppe agieren, von der wir Teil sein wollen, wachsen wir über uns hinaus und die eigenen Bedürfnisse treten in den Hintergrund.

Während der Ausbildung zum LIFE CHANGING TRAINER*IN darfst Du immer wieder erleben, wie stärkend und wohltuend ein solches Gemeinschaftsgefühl ist – und wie viel weiter wir alle kommen, wenn wir füreinander losgehen und uns einfach nur wünschen, dass es allen gelingt.

# ZUKUNFT IST GEMEINSAM

## IN DREI SCHRITTEN VIEL BEWEGEN

Nachhaltigkeit ist nichts, was Du Dir wünschst. Es ist etwas, das Du machst, etwas, das Du bist, und etwas, das Du verschenkst. Das Wunderbare, verblüffend Einfache daran, ist, dass Du all das erreichst, wenn Du bei Dir selbst beginnst:

**EINS** Schenke Dir Zeit für Dich, für eine intensive Auseinandersetzung mit Deiner körperlichen und mentalen Gesundheit.

**ZWEI** Schenke dann den Menschen in Deinem Umfeld Deine Kraft, wirklich für sie da zu sein. Fühle Dich mit allen Lebewesen verbunden und übernimm Verantwortung für die Gemeinschaft.

**DREI** Schenke der Natur die Wertschätzung, Aufmerksamkeit und den Schutz, den sie verdient. Schenke den nachfolgenden Generationen Dein Versprechen, den Lebensraum Erde zu bewahren. Schenke immer mehr Menschen Zugang zu dieser Idee.

Als LIFE CHANGING TRAINER*IN trainierst Du jeden Tag Deine Veränderungskompetenz und Du unterstützt andere in derselben wichtigen Fähigkeit, mit dem Wandel des Lebens einerseits zurecht zu kommen, und ihn andererseits bewusst herbeizuführen. Als Trainer*in geht es um üben, um weitermachen, um durchhalten und darum, nicht aufzugeben, was auch immer geschieht.

*Trainiere Dich. Trainiere andere.*
*Verändere unser aller Leben!*
*– gerne mit uns! Dirk & Team*

## KONDITIONEN

Die 12-monatige Ausbildung zum LIFE CHANGING TRAINER*IN umfasst:

- 9 Impulstage/Präsenztage mit jeweils 3 Coachingblöcken (und inkl. Bewirtung)
- 27 Einzelcoachings
- 36 Personal Trainings
- 3 Workbooks
- Teilnahme 4.000er-Bergcamp
- Teilnahme 6 Mikroabenteuer
- freies Training/Outdoorkurse für 1 Jahr
- Zertifizierung für 2 Jahre (verlängerbar)

16.000 Euro zzgl. MwSt. für Unternehmen, 16.000 Euro inkl. MwSt. für Selbstzahler, öffentliche Einrichtungen und SMILEY-Member; Beratung: dirk@zinckernagel.de

# LIFE-CHANGING-TRAINING.DE

zinckernagel
LIFE CHANGING TRAINING

zinckernagel gmbh & co. kg • Borngasse 16–18 • 55234 Flomborn
Mo, Mi, Fr: 07:00–21:00 • Di, Do: 09:00–21:00 • Sa: 09:00–18:00
welcome@zinckernagel.de • 01517.2839659 • 06735.9402441

Alle Bilder sind während unserer Trainings, Veranstaltungen, Workshops, Bergcamps und Mikroabenteuer entstanden.
Nachhaltig und klimaneutral mit Bio-Farben auf 100% Recyclingpapier gedruckt, zertifiziert mit dem Blauen Engel.

zinckernagel
LIFE CHANGING TRAINING