







KOMMT DER MENSCH IN ORDNUNG, KOMMEN DIE DINGE IN ORDNUNG.

C. G. Jung

NIMM DIR EIGENZEIT

WAS DU FÜR DICH TUST, TUST DU FÜR ANDERE

Gut für uns zu sorgen, ohne uns allzu wichtig zu nehmen oder gar über andere zu stellen, möchten wir die Kunst der gesunden Selbstführung nennen. Das Gutsein zu uns selbst erzeugt dann das Gutsein für andere. Im Gegensatz zur aufopfernden Fürsorge empfinden wir dann das Geben als kraftschenkend und erfüllend.

Selbstführung können wir lernen. Es beginnt damit, sich Eigenzeit zu nehmen und die stärkenden, energetisierenden Routinen im Alltag fest zu verankern. Sich das nicht nur vorzunehmen, sondern nachhaltig umzusetzen.

Und da kommen wir ins Spiel: Als Team aus Trainer*innen und Coaches bieten wir Dir an unserem Kraftort Flomborn alles, was es für die gesunde Selbstführung braucht und unterstützen Dich Schritt für Schritt bei der Umsetzung.



DU BIST INDIVIDUELL

UND DEINE BESTE SELBSTFÜHRUNG IST ES AUCH

Unser LIFE CHANGING TRAINING ist ein ganzheitliches Konzept. Wir stellen den großen Zusammenhang zwischen körperlich-mentaler Kraft und der Fähigkeit her, mit Veränderungen zurecht zu kommen. Um selbstwirksam und handlungsfähig zu bleiben, was auch immer geschieht, brauchen wir Kraft und darüber hinaus einen gesunden Puffer.

Wie Du diese Kraft für Dich erzeugst, ist individuell – wir bieten Dir Impulse und Gelegenheiten, Erfahrungswerte und die Rahmenbedingungen, in der eine gesunde Selbstführung gelingen kann. Wir kombinieren körperliches Training, mentales Coaching, regenerative Achtsamkeit, bereichernde Begegnungen und außergewöhnliche Erlebnisse.

Wenn Du interessiert bist, melde Dich bei uns. Wir stellen Dir die wirkungsvollste Veränderungsidee zusammen – ob als AUSZEIT, als SELBSTFÜHRUNGEXKLUSIV, als TEAMZEIT, als 4-Monats-Programm SELBSTFÜHRUNG UND STABILISIERUNG ... – wir machen es für Dich passend. Lass uns einfach sprechen.

Jöhne Dir das Beste: Zeit für Dich und Deine Gesundheit!

Wir freuen uns, Dich zu begleiten!

Dirk & Team zinckernagel

SECRET OF CHANGE IST TO FOCUS ALL YOUR ENERGY – NOT ON FIGHTING THE OLD, BUT ON BUILDING THE NEW.

Socrates

TIEFGESUNDE SELBSTFÜHRUNG

WIR WIRKEN GANZHEITLICH

Unser EIGENZEIT-Angebot wirkt auf jede Dimension Deines Lebens ein – und das ist etwas Gutes: Der Mensch ist ein komplexes System aus Körper, Geist und Seele. Eine nachhaltige Veränderung darfst Du tief verinnerlichen; nur dann wirst Du wirklich widerstandsfähig.

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

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.





DIRK • DIPL, SPORTWISSENSCHAFTLER, SYSTEMISCHER COACH, GESCHÄFTSFÜHRER

RESILIENZ • NACHHALTIGKEIT

Echte Veränderungskompetenz hält Rückschläge, Widersprüche und Konflikte aus. Dirk zeigt Dir, wie Du gelassener mit plötzlich auftretenden Kursänderungen, ungewohnten Abläufen und schwierigen Situationen umgehen kannst, um wirkfähiger zu werden. Diese Lebenskunst findet ebenso wie jedes nachhaltige Handeln ihren Ursprung in der Kraft Deiner tiefgesunden Selbstführung.





NICOLE • DR. PHIL., DIPL. SPORTWISSENSCHAFTLERIN, SYSTEMISCHE COACHIN, YOGALEHRERIN

ERNÄHRUNG • ACHTSAMKEIT

Die Kraft des Innehaltens trägt Dich durch Deinen Tag. Mit Nicole erfährst Du die Wichtigkeit von bewussten und selbstfürsorglichen Routinen. Sie zieht mit Dir Bilanz in den Themen Ernährung, Erholung, Schlaf, Stress und definiert die Ziele, die Dich noch gesünder werden lassen. Du wirst auf Deinen Körper hören und Dich so versorgen, wie Du es brauchst.



CORA • KULTURWISSENSCHAFTLERIN M.A., NLP-COACHIN, KOMMUNIKATIONSBERATERIN

SELBSTWERT • KOMMUNIKATION

Was Du mit Cora erreichst, ist ein guter Kontakt zu Dir selbst, Dich richtig kennenzulernen und mit Dir anzufreunden. Ein liebevoller Umgang mit Dir beginnt mit wohlwollenden Gedanken, die Dich stärken und schützen. Vieles, was Dich blockiert, wirst Du hinter Dir lassen. Gute Gedanken führen zu guten Worten, führen zu guten Handlungen und damit zu Beziehungen, die Dir gut tun.



4-MONATS-PROGRAMM

SELBSTFÜHRUNG UND STABILISERUNG

Das Programm SELBSTFÜHRUNG startet mit drei Präsenztagen in Flomborn und gibt Dir in 3–4 Monaten die Basis für ein stabiles und kraftvolles Selbstverständnis an die Hand. Die letzten Wochen werden weiter begleitet in Form von Training und Reflexion, um Dir einen guten Übergang zu ermöglichen.

Es wird Dein Leben verändern, weil das "Ja!" zu Dir selbst eine enorme Energie freisetzt. Die Teilnahme an zwei Mikroabenteuern ist inklusive und solltest Du Dich später für die Ausbildung zum LIFE CHANGING TRAINER*IN entscheiden, ist dieses Modul anrechenbar.



TIEFGESUNDE ROUTINEN, die körperlich und mental wirken und ein hohes Energielevel in all Deinen Lebensbereichen erzeugen.

Modul 2 und 3 der Ausbildung:





DU UND DEIN UMFELD beeinflussen sich stets gegenseitig. Je besser es Dir selbst geht, desto eher kannst Du gut für andere sorgen, erfüllende Beziehungen führen – und die Natur als elementare Grundlage allen Lebens und Kraftquelle begreifen.

WIR STARTEN INTENSIV

DREI TAGE VOR ORT IN FLOMBORN

Eine gute Selbstfürsorge, ein stabiles Selbstbild, körperliche und mentale Gesundheit bilden die Grundlage für alles, was Du Dir für Deine Zukunft wünschst. Egal, von wo Du startest: Lerne Dich kennen, etabliere bessere Routinen und verstehe, wie Du widerstandsfähig wirst, mit Veränderungen umgehen und jederzeit schnell regenerieren kannst.

Du steigerst also nicht nur Deine alltägliche Lebensqualität, sondern gewinnst dauerhaft einen Puffer aus Kraft und Energie – für Dich selbst und damit auch für andere.

IMPULSTAG MIT DIRK & TEAM

Willkommenstag am Kraftort Flomborn, gegenseitiges Kennenlernen, Dein erster Mind-Body-Scan für den Status-Quo, Einführung in unser Skalierungsmodell und das Prinzip des LIFE CHANGING TRAINING. Erste Trainingseinheit und Impulsgespräch mit einem Personal Trainer.

IMPULSTAG MIT CORA & TEAM

Reflexion und Neuausrichtung Deines Selbstbildes, Deiner Intuition und Deiner blockierenden, limitierenden Glaubenssätze. Trainingseinheit und -planung mit einem Personal Trainer.

IMPULSTAG MIT NICOLE & TEAM

Reflexion und Neuausrichtung Deiner täglichen Routinen, Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten mit Nicole. Trainingseinheit und Impulse zur Motivation und Alltagsintegration mit einem Personal Trainer.

KONDITIONEN

Das 4-monatige Programm SELBSTFÜHRUNG UND STABILISIERUNG umfasst:

- 3 Impulstage/Präsenztage mit jeweils
 3 Coachingblöcken (und inkl. Bewirtung)
- 9 Einzelcoachings
- · 12 Personal Trainings
- · 1 Workbook
- · Teilnahme an 2 Mikroabenteuern
- · freies Training/Outdoorkurse für 4 Monate

6.000 Euro inkl. 19% MwSt. für Selbstzahler; zzgl. 19% MwSt. bei Abrechnung als "Business-Coaching" an Dein Unternehmen

Beratung: dirk@zinckernagel.de



AUSZEIT FLOMBORN

BESUCHE UNS UND TANKE ZUKUNFTSKRAFT

Wir laden Dich an unseren Kraftort ein, der mitten im schönen Rheinhessen all das bietet, was es für ein gesundes Leben braucht. Es ist ein Ort für Training, Regeneration und Reflexion – und das im Kreise einer wohlwollenden Gemeinschaft aus Menschen, die sich auf demselben Weg befinden.

Für Dich allein, zu zweit, zu dritt, mit der Familie, Deinen besten Freund*innen, unter Kolleg*innen, im Team – ganz egal: Gönne Dir eine Auszeit vom Alltag und verbringe ein paar Tage bei uns, die mehr sind als Urlaub. Wir geben Dir Impulse und den guten Startpunkt, den es manchmal braucht, um das eigene Leben neu auszurichten.





WAS BRAUCHST DU? UNSER TEAM IST FÜR DICH DA

Wir starten mit einem Mind-Body-Scan, hören zu und finden heraus, wie es Dir gerade geht und was Du Dir für Deine Zukunft am dringendsten wünschst. Dann kombinieren wir körperliches Training, mentale Impulse und regenerative Phasen ideal für Dich. Du hast Zugriff auf unser gesamtes Angebot aus Personal Trainings, Kursen, Workshops, Coachings, Meditationen, Yoga, Massagen, Reiki und Achtsamkeitstraining.

Dein Tagesablauf wird genauso individuell für Dich zusammen gestellt wie das Team, das Dich begleitet. Wir stimmen genau ab, was es braucht, damit aus Deiner Auszeit ein Neustart wird.

KONDITIONEN

Auf Anfrage

Beratung: dirk@zinckernagel.de





ÜBERNACHTUNG

Unser Kraftort bietet Dir einen Stellplatz für Deinen Camper sowie einen Unterschlupf für zwei Personen. Zimmer und Ferienwohnungen gibt es fußläufig, Hotels in etwa 5-15 Minuten Fahrtzeit.

VERPFLEGUNG

Die Mahlzeiten sind bei uns immer vegetarisch/vegan auswärts organisieren wir Dir gerne einen Tisch in einem guten Restaurant.



SELBSTFÜHRUNG EXKLUSIV

SO INDIVIDUELL WIE DU

SELBSTFÜHRUNG^{EXKLUSIV} ist ein individuell auf Dich zugeschnittenes LIFE CHAN-GING TRAINING, das Dir hilft, Deine Ziele zu erreichen. Die regelmäßige Einladung an unseren Kraftort und kontinuierliche Begleitung durch Trainer und Coaches unterstützen Dich bei der Umsetzung, beim Dranbleiben und Durchhalten. Du wirst stets persönlich begleitet im 1:1, erfährt jedoch selbstverständlich immer auch das gute Gefühl, Teil unserer Gemeinschaft zu sein.

Wir berücksichtigen dabei Deine persönliche Lebenssituation: Was genau brauchst Du aus unserem Angebot, um Deine Veränderung zu bewirken? Wie kombinieren wir diese Dinge so, dass Du schnell eine positive Wirkung spürst? Wie viel Zeit möchtest Du insgesamt investieren? Wie oft kannst Du zu uns kommen? Sind Dir mehrere kurze Termine lieber oder wäre es für Dich am besten, ein paar Tage in Folge bei uns zu sein? Wie tauschen wir uns auch dann aus, wenn Du in Deinem Alltag bist?

Was auch immer es braucht, damit Du diesmal wirklich umsetzen kannst, wir stellen es EXKLUSIV für Dich zusammen. Gemeinsam gelingt es.



KONDITIONEN Auf Anfrage

Beratung: dirk@zinckernagel.de



ERLEBE DAS GUTE!

WIR WACHSEN DURCH ERLEBNISSE

Was wir wissen, bleibt ein Gedanke, solange wir nicht erfahren, wie es sich anfühlt. Um einen neuen Weg zu gehen, der anfangs ungewiss ist und Mut kostet, sind möglichst viele positive Momente wichtig.

Also umrahmen wir Deinen Veränderungsprozess mit ganz viel Gutem, mit kraftspendenden Erlebnissen und bereichernden Begegnungen. Wir laden Dich an unseren Kraftort ein, wir starten Mikroabenteuer oder trauen uns auf die Gipfel der Alpen ...

Wo auch immer Du dabei bist, in unserer Gemeinschaft triffst Du stets auf Menschen, die verstehen, was LIFE CHANGING TRAINING bedeutet, und wie sehr es sich lohnt, für das gute Leben loszugehen.



GUTE ZEIT FÜR UNS SELBST
GELINGENDE BEZIEHUNGEN

BERUFLICHE VERWIRKLICHUNG
SINNSTIFTENDES HANDELN



WIE GENERIEREN WIR TIEFGESUNDE KRAFT?

UNSERE FÜNF HANDLUNGSFELDER

WARUM ES SICH LOHNT

IN DEINE SELBSTFÜHRUNG ZU INVESTIEREN

- Du wirst tiefgesund, das bedeutet k\u00f6rperlich und mental kommst Du in Deine Kraft, wirst schmerzfrei, fit, vitalisiert und leistungsf\u00e4hig.
- Dein Energielevel steigt, was sich positiv auf all Deine Lebensbereiche auswirkt.
- Dir gelingt eine ehrliche Selbstreflexion und damit die Voraussetzung für ein authentisches Leben im Einklang mit Dir selbst.
- Du wirst Dich selbst sehr gut kennen und verstehen lernen – und dadurch leichter Einfluss nehmen können auf das, was Dich stört.
- Es wird Dir leicht fallen, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen.
- Du gewinnst viel von der 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 wirst Dich resilient und selbstwirksam fühlen und das auf eine nachhaltige Weise – also so, dass das Gefühl der Kraft bleibt.
- Die neuen Routinen werden zu Deinem Alltag und damit zu Deinem neuen Lebensstil.



... UND ES WIRKT

WAS UNSERE KUNDEN SAGEN

"Noch nie habe ich mich in meinem Körper und in meinem Leben so wohl und gesund gefühlt! Meine Konsequenz hat mich belohnt. Eine gesunde Ernährung und ein perfekt abgestimmter Trainingsplan haben die konstruktiven Gespräche mit meinen Coaches optimal ergänzt. Ich hätte nie gedacht, dass eine solch umfassende Veränderung möglich sein kann." (Verena Rogel)

"Ein Ort an dem man in jeder Lebenslage wieder zu sich und einem gesunden Leben finden kann. Durch eure Begleitung im Training und im Coaching gelingt es nicht nur im sportlichen Sinne über sich hinauszuwachsen." (Chantal Barwig)

"Ich habe mich für euch entschieden, weil ich mir einfach mal etwas Gutes tun wollte und auf neue Impulse gehofft habe. Wir brauchen einfach eine gesunde Balance zwischen Körper und Geist, um alle Herausforderungen zu meistern, wenn es ungemütlich, laut und hektisch wird. Diese eigentlich simple Grundlage vergessen wir aber bisweilen sehr gerne in unserem Alltag. Es ist schön zu wissen, dass es einen Ort gibt, an dem man sich dies wieder bewusst machen darf. " (Boris Jekal)

ICH HABE IMMER DINGE GETAN, FÜR DIE ICH NOCH NICHT GANZ BEREIT WAR. SO WÄCHST MAN.

Marissa Maye





LIFE-CHANGING-TRAINING.DE

zinckernagel

LIFE CHANGING TRAINING

zinckernagel gmbh & co. kg • Borngasse 16–18 • 55234 Flomborn
Mo, Mi: 07:00–21:00 • Di, Do: 15:00–21:00 • Fr: 07:00–19:00 • Sa: 10:00–16:00 • So: 10:00–14:00
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.

