



## **MENTAL LEADING – die Kraft der Atempause**

**Die IMB GmbH bemüht sich stets, alltägliche Herausforderungen für ihre Kunden zu erleichtern – aus der Praxis für die Praxis.**

**Zusammen mit unserem Experten für Atmung, dem Führungskräfteexperten und Freediving-Constructor Arno Schmitt haben wir deshalb ein Seminar entwickelt, welches schnell und erfolgreich dabei hilft, diesen Alltag leichter und besser zu meistern. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Stressreduktion und Selbstreflexion durch Techniken und Erfahrungen aus dem Apnoe-sport, welcher wie kein anderer für innere Ruhe und Gelassenheit steht.**

**Wie kann ich mit einfachen Techniken in kurzer Zeit meine Leistungsfähigkeit erhöhen, Stress reduzieren, mich fokussieren, „Kopfkino“ ausschalten oder zur Ruhe kommen – und dadurch meinen Alltags-Stress hocheffizient entgegen wirken?**

**Diese Fragen möchten wir mit diesem Seminar mit Ihnen beantworten.**





## **MENTAL LEADING – die Kraft der Atempause**

### ❖ **Rahmenbedingungen**

#### ➤ **Grobzeitplan, Dauer: 1 Tag**

- **Block 1: 09.00 Uhr – 10.30 Uhr**
  - **Pause 1: 10.30 Uhr – 10.45 Uhr**
- **Block 2: 10.45 Uhr – 12.00 Uhr**
  - **Pause 2: 12.00 Uhr – 13.00 Uhr**
- **Block 3: 13.00 Uhr – 14.45 Uhr**
  - **Pause 3: 14.45 Uhr – 15.00 Uhr**
- **Block 4: 15.00 Uhr – 16.30 Uhr inkl. Feedback**

### ❖ **Block 1:**

- **Vorstellung und Begrüßung**
- **Warum Techniken aus dem Apnoesport?**
- **Werkzeugkiste Teil 1**
  - **Z.B. Aufladeübung**

### ❖ **Block 2:**

- **S.B.T.A-Methode**
- **Werkzeugkiste Teil 2**

### ❖ **Block 3:**

- **Seins-Orientierung**
- **Das innere und äußere Spiel**
- **Wirkung und Umgang mit Misserfolgen**
- **Werkzeugkiste Teil 3**
  - **Stoßatmung, Technik, Wirkung und Durchführung**

### ❖ **Block 4:**

- **Werkzeugkiste Teil 4**
  - **Mental Relax 1:**
  - **Mental Relax 2:**
- **Feedback**



## **MENTAL LEADING – die Kraft der Atempause**

### **Experte: Arno Schmitt**

**Dipl. Sportwissenschaftler,  
Inhaber IQ LIFE Academy,  
Freediving-Instructor, Apnoe-Sportler,  
Personal Trainer, Dozent IFAA,  
Relaqua-Trainer**

