

# HUMAN PERFORMANCE





Dein Coach

# Michael Nielsen

Unser hauseigener Coach, Michael Nielsen, hat einen Bachelor in Human Performance und Master in Exercise Science & Sports Nutrition, beide von der University of Tampa in Florida. Michael kommt eigentlich aus der Welt des Leistungssports - arbeitet viel mit Profisportlern aus Fußball und Handball zusammen - unterstützt in den Bereichen Optimierung von Ernährung, Schlaf & Regeneration.

Er gab bereits dutzende erfolgreich abgeschlossene Coachings und gibt **Vorträge** in verschiedenen Themen der HUMAN PERFORMANCE.

Bist du bereit, wieder der CEO deines eigenen Körpers und deiner Gesundheit zu werden? Lass dich von Michael begleiten!



# HUMAN PERFORMANCE

Wählbare Module für Vorträge  
Dauer ca. 60 Minuten / Modul EUR  
299,- p. Modul  
EUR 500,- für zwei Module  
*\*In Deutsch oder Englisch möglich*



## 1. THE POWER OF SLEEP

Wie wir unseren Schlaf verbessern & dadurch unsere Potenziale besser ausschöpfen

## 2. OPTIMIZING WORKSPACE & STRESS RESILIENCY

Mit evidenzbasierten Tipps unseren Arbeitsplatz optimieren, für mehr Kreativität & Produktivität, und wie wir lernen, mit Stress umzugehen

## 3. OPTIMIZING HUMAN PERFORMANCE

Maximierung der Produktivität, körperlichen und geistigen Gesundheit mit täglichen, einfach umsetzbaren Protokollen



# WHAT ELSE

## BREATHWORK

Atme dich klar und energiegeladen durch benebelte Zeiten! Breathwork, auch als "Atemarbeit" bekannt, nutzt den Atem, um körpereigene Ressourcen zu aktivieren. Diese dynamische Meditation flutet den Körper mit Lebensenergie und öffnet den Geist. Perfekt für einen energetischen Start in den Tag oder zur Erfrischung zwischen anspruchsvollen Meetings.

Dauer: ca. 45 Minuten  
EUR 90



## GUIDED ICE BATH

Gemeinsame Ice Bath Session: Wir versprechen dir Kälte. Der Geist wird klar, im Fokus des Moments. Lasst euch leiten und genießt die Zeit außerhalb der Komfortzone.  
Nur in der kalten Jahreszeit möglich.

EUR 90



# TESTIMONIALS

Mikes Vortrag hat uns sehr gut gefallen und ist im kompletten Team super angekommen. Wir haben viele hilfreiche Tipps mitgenommen, welche jeder im beruflichen als auch im privaten Umfeld täglich anwenden kann. Wir empfehlen die Vorträge definitiv weiter!



Wir hatten als Firma mit verschiedenen Charakteren und in diversen Altersstufen, das Programm mit Michael gebucht und es kam durch die Bank sehr gut an. Verständlich und interessant und fast beängstigend, wenn man sieht, was man alles falsch macht :-). Michael als Person und Redner hat das super rübergebracht und wir hatten einen spannenden Vormittag in unserer Runde.

Der Vortrag von Mike zum Thema "Stressreduzierung, Optimierung vom Arbeitsplatz, Schlafverbesserung" war optimal auf unsere gewünschten Themen vorbereitet. Es wurde alles verständlich aufeinander aufgebaut und war super interessant. Die vielen Fragen unserer Kollegen zeigten das tiefe Interesse an der Umsetzung der Verbesserungsthemen im Alltag bzw Büro. Auch der Wunsch die Präsentation in Englisch zu halten war optimal umgesetzt.



Dynamischer Vortrag, der praxisnahe und nachvollziehbare Tools zur Verfügung stellt. Vielen Dank für die spannenden 60 Minuten.



Michael hat das Thema Schlafhygiene und Stressmanagement sehr anschaulich präsentiert und mir einige Aha Effekte beschert. Einer davon: Niemand ist perfekt und es geht immer um die Balance, also den Wechsel aus Be- und Entlastung. Den perfekten Stressmanager oder Schlaf gibt es nicht auf Dauer - aber jeder kann ein Bewusstsein dafür entwickeln. Neben dem Theorieteil haben mir die praktischen, einfach umzusetzenden Tipps besonders gefallen, manchmal muss man gar nicht viel verändern, um eine Wirkung zu erzielen.

