



H.O.T.  
ZURÜCK ZU MIR

---

Hätten Sie auch gerne...

...weniger Stress, mehr Zeit für Freundschaften, Hobbys, die Familie oder für sich selber?

Dann entwickeln Sie ihr eigenes H.O.T. Zurück zu mir Konzept – für ein gesünderes, glücklicheres und stressfreieres Leben!

In einer angenehmen und entspannten Atmosphäre und einer Gruppe Gleichgesinnter, haben Sie die Möglichkeit, regelmäßig dem Alltag zu entfliehen, bewusst zu entspannen und sich Wissen zu den verschiedensten Themen anzueignen, um entsprechende Veränderungen in Ihrem Leben einzuleiten.



MENS SANA IN CORPORE SANO –  
„EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER“

Damit wir im H.O.T. Zurück zu mir Training in allen Bereichen Erfolge erzielen, haben wir verschiedene Elemente zu einem ganzheitlichen Konzept zusammenfließen lassen.



Das Stundenbild besteht immer aus Entspannungsübungen, analytischen Verfahren, sowie aus praktischen und spannenden Tools zur Verbesserung der Ausgangssituation.

Alle drei Monate wird reflektiert - basierend auf den Ergebnissen, werden die Methoden und Werkzeuge angepasst und neue Zwischenziele gesetzt. Jede/r Teilnehmer\_in kann, auf Wunsch und unter Anleitung des/der Trainers/in, auch sein persönliches H.O.T. Zurück zu mir Konzept entwickeln und vorstellen, dieses auch fortlaufend verbessern und an die jeweilige Lebensphase anpassen.



## DIE GESUNDHEIT IM FOKUS, DER MENSCH IM MITTELPUNKT

### Über den Produktentwickler

Einerseits wird unsere Gesellschaft immer älter, andererseits nehmen bereits bei Kindern und Jugendlichen psychische und physische Krankheitsbilder rasant zu und wir Erwachsenen leiden zunehmend unter Stress. Es entsteht ein hoher Bedarf an neuen Berufen, die generationsübergreifende Lösungen für diese Gesellschaftsthemen liefern. H.O.T. entwickelt ganzheitliche Konzepte, die von selbstständigen Partner-Trainer\_innen angeboten werden. Ein Mehrwert für die Region und eine lukrative, zeiteffiziente berufliche Möglichkeit für H.O.T. Partner\_innen.

Infos unter [www.heroes-of-tomorrow.net](http://www.heroes-of-tomorrow.net)

### IHR TRAINING IM ÜBERBLICK



1

Kostenloses Schnuppertraining

2

Individuelles Gespräch  
(Kennlernen)

3

Regelmäßige Trainingseinheiten

4

Quartalsmäßige Reflexion und Dokumentation  
der Fortschritte



**Entwickeln Sie jetzt Ihr persönliches Zurück Zu Mir Konzept und steigern Sie Ihre Lebensqualität.**

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Schnuppertraining und erleben Sie selbst, was unser Konzept so erfolgreich macht.



ENTWICKELN SIE JETZT IHR  
PERSÖNLICHES ZURÜCK ZU MIR KONZEPT  
UND STEIGERN SIE IHRE LEBENSQUALITÄT!

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Schnuppertraining und erleben Sie selbst, was unser Konzept so erfolgreich macht.



## KUNDENERFAHRUNGEN

*In meiner verantwortungsvollen Position ist man zwar in der Hierarchie weit oben, hat aber genau aus diesem Grund in gewissen Situationen keine Hilfe mehr zu erwarten. Man ist für alles selbst verantwortlich. Es wird vorausgesetzt, dass man alles im Griff hat und alles können muss. Die meisten von uns sind langsam und über Jahre im Job aufgestiegen und dennoch fehlt es oft an Wissen, in Bereichen, die über das eigene Fachgebiet hinausgehen. Für mich sind die wöchentlichen Kurse eine enorme Bereicherung und eine große Hilfe für meine persönliche Organisation und mein Wohlbefinden. Ich habe mehr Zeit als zuvor, arbeite noch effizienter, strukturierter und analytischer und komme hier immer zur Ruhe.*

**Clemens, 53 J., Manager**

*Ich bin Mutter von drei Kindern und stehe auch im Berufsleben, da es heute teilweise anders gar nicht möglich ist. Job und Familie unter einen Hut zu bekommen, ist nicht immer einfach für mich. Mir fehlte viele Jahre die Zeit, um mich auch mal um mich selbst und meine Bedürfnisse zu kümmern. Im Kurs habe ich gelernt, meine Stressfaktoren zu erkennen und meine Zeit besser einzuteilen. Die regelmäßige Entspannung und Auszeit ist mir sehr wichtig geworden und ich freue mich immer, meine Kurskolleginnen und Kollegen wiederzusehen. Es sind mit der Zeit schon richtig gute Freundschaften entstanden. Wirklich ein toller Kurs!*

**Sophie, 37 J., Mutter und Angestellte**

IHR/E SELBSTSTÄNDIGE/R H.O.T. PARTNER-TRAINER\_IN IN IHRER NÄHE

---