



STRESS

Bewältigung

MENTAL HEALTH

und

Resilienz-
Training

EMOTIONAL WELL-BEING

**DIE MACHT DEINER
TAGESRITUALE**
werde körperlich
und mental
unangreifbar



CLAUS HOYER

COACHING

"WENN UNS EINMAL
BEWUSST WIRD, DASS
95% ALLER ABLÄUFE IN
UNSEREM ALLTAG AUS
RITUALEN BESTEHEN
UND IN UNSEREM
UNTERBEWUSSTSEIN
AUTOMATISCH
ABLAUFEN, MACHT ES
NUR SINN, DIESE ZU
HINTERFRAGEN UND
GUTE GEWOHNHEITEN
ZU KULTIEREN."

CLAUS HOYER

Eine Anleitung
für ein
nachhaltig
sinnhaftes
Leben.



"DU WIRST DEIN LEBEN NIE
VERÄNDERN, BIS DU ETWAS
VERÄNDERST, DAS DU
TÄGLICH TUST. DAS
GEHEIMNIS DEINES ERFOLGES
LIEGT IN DEINER TÄGLICHEN
ROUTINE."

JOHN C. MAXWELL








Ich stehe Dir als **Mentaltrainer** zur Seite, um **gesunde tägliche Gewohnheiten** zu erlernen und zu festigen sowie lebensblockierende Probleme zu lösen. Dadurch gewinnst Du an **Resilienz**, also Widerstandskraft, um herausfordernde und emotional belastende Aufgaben in Deinem Alltag besser zu bewältigen.



€ 248,-

3H WORKSHOP INKL. WORKBOOK



MENTALE FITNESS
LEICHT ERLERNT

3h workshop
14 - 17 h
www.claushoyer.de

BREATHE IN CALM, EXHALE THE DAY

Anti Stress Workshop

Ein entspannender 3-Stunden-Workshop für Deine mentale Fitness und emotionale Harmonie. Tauche ein in magische Übungen für Ruhe und Erfrischung. Entdecke die Superkräfte Deiner täglichen Rituale!

www.claushoyer.de



CLAUS HOYER
COACHING



BREATHE IN CALM, EXHALE THE DAY

Anti Stress Workshop

Schließe dich unserem **3-Stunden-Workshop** an, um dein **mentales** und **emotionales Wohlbefinden** zu verbessern!

Entdecke entspannende Techniken wie geführte **Meditationen**, **Atemübungen** und **Achtsamkeitstraining**, um **Stress abzubauen** und **innere Ruhe** zu finden. Unser erfahrener **Coach** begleitet dich auf diesem Weg.

Melde dich jetzt an und erlebe, wie **kleine Schritte große Veränderungen** bewirken können. Wir freuen uns darauf, dich im **Aktivresort „Das Walchsee“** willkommen zu heißen.

Informationen zu Anmeldung, Terminen und Preisen findest du auf unserer Website.



www.claushoyer.de



CLAUS HOYER
COACHING

3h

WORKSHOP

Anti-Stress-Workshop – Mentale Fitness leicht erlernt

In diesem exklusiven und einzigartigen Workshop wirst Du Deine **mentale Fitness verbessern** und nachhaltig steigern.

In nur drei Stunden erlernst Du Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditationen und als besonderes Highlight eine angeleitete Selbsthypnose, um Dein Selbstvertrauen und Deine **Resilienz** zu stärken.

Gemeinsam mit dem **Workbook** „Ein Kurs in Buchform“ tauchen wir in die Magie täglicher Gewohnheiten ein.

So kannst Du Deine **mentale Fitness** sowie Deine **emotionale Harmonie** für herausfordernde Situationen im Alltag verbessern. Du wirst nicht nur Techniken erlernen, sondern auch erfahren, wie Du diese in Dein tägliches Leben integrieren kannst, um **langfristig positive Effekte** zu erzielen. Der Workshop bietet Dir die Gelegenheit, in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung neue Fähigkeiten zu entwickeln, die Dir helfen, Stress abzubauen und Dein Wohlbefinden zu steigern.

Am Ende des Workshops wirst Du nicht nur **gestärkt** und **erfrischt** sein, sondern auch mit einem **klaren Plan** nach Hause gehen, wie Du das Gelernte umsetzen kannst. Lass uns **gemeinsam** auf diese Reise gehen und die Kraft der mentalen Fitness entdecken!



CLAUS HOYER
COACHING



**MENTALE
FITNESS**
LEICHT
ERLERNT

3h workshop
14 - 17 h
www.claushoyer.de

**BREATHE IN
CALM, EXHALE
THE DAY**

Anti Stress Workshop

Ein entspannender 3-Stunden-Workshop für Deine mentale Fitness und emotionale Harmonie. Tauche ein in magische Übungen für Ruhe und Erfrischung. Entdecke die Superkräfte Deiner täglichen Rituale!

www.claushoyer.de


CLAUS HOYER
COACHING 

AGENDA

3h workshop

13:30

Einlass

14:00

Wie entsteht Stress?

14:45

15 MinutenPause

15:00

So kann ich
Resilienz aufbauen!

15:45

15 MinutenPause

16:00

Chronische Krankheiten
verhindern.

16:45

15 MinutenPause

17:00

Q+A - Meet the Trainer

17:45

18:00

Ende



Bundle

WORKSHOP + WORKBOOK

Anti Stress Bundle

Die **2in1 Lösung** um dein **mentales** und **emotionales Wohlbefinden** zu verbessern.

Informationen für individuelle Lösungen sowie zum Workshop und Workbook, gerne persönlich.

MORE INFO

Claus Hoyer
mobil: +49-173-844 4414
mail: claus@clausoyer.de
www.clausoyer.de

MENTALE
FITNESS
Bundle
WORKSHOP + WORKBOOK



WORKBOOK

EIN KURS IN BUCHFORM

€ 248,-

3H WORKSHOP INKL. WORKBOOK



CLAUS HOYER

COACHING



124 farbige Seiten als **hochwertig gebundenes Workbook** mit dickem Karton-Hardcover.

Vollgepackt mit **Informationen** und **Übungen** zum Daily Habit Training. Ideal für alle, die ihre täglichen Gewohnheiten verbessern und festigen möchten. Mit zusätzlichen Tipps und Tricks für ein **effektiveres Zeitmanagement** und eine **bessere Alltagsstruktur**.

DAILY HABITS



AYURVEDA - Pflege eine natürliche Lebensweise.



YOGA - Übe dich in Sport-, Dehn- + Atemübungen.



MEDITATION - Sei täglich dankbar + in Liebe verbunden.



DAILY FOCUS - Konzentriere dich auf das Wesentliche.



VEGAN - Lebe nachhaltig sinnhaft + biologisch rein.



TANTRA - Lebe in Harmonie, Liebe + Leidenschaft.



SIESTA - Nutze die Kraft der Ruhe + der Musik.



FLOW - Im Einklang mit der göttlichen Matrix.

MODULE

MODUL 1
LOVE

SELBSTLIEBE

MODUL 2
BEING

GEWAHRSEIN

MODUL 3
HEALTH

GESUNDHEIT

MODUL 4
WEALTH

REICHTUM



ABEND - MEDITATION

MORGEN - MEDITATION

HEILPRINZIP - GLAUBE
HEILKRAFT - UNTERBESWUSTSEIN

ALLES IST
ENERGIE

LOVE IS MY
SUPERPOWER

Der universelle Wille ordnet mein Leben heute und jederzeit. Alles wendet sich heute zu meinem Besten. Heute beginnt ein neuer und wunderschöner Tag, glücklicher als je einer zuvor. Die universelle Weisheit lenkt mich auf meinem Weg und der göttliche Segen ruht auf allem was ich heute beginne.
Die bedingungslose Liebe umgibt und beschützt mich und ich schreite ins Licht.
Sobald meine Gedanken von dem abzuschweifen beginnen, was gut und konstruktiv ist, werde ich mich sofort zur Ordnung rufen und mich wiederum ausschließlich auf das Schöne und Gute konzentrieren.
Ich bin ein geistiger und seelischer Magnet, der Glück und Segen an sich zieht. Alle meine heutigen Unternehmungen werden sich zu außerordentlichen Erfolgen entwickeln. Ich werde den ganzen Tag über uneingeschränkt glücklich sein.

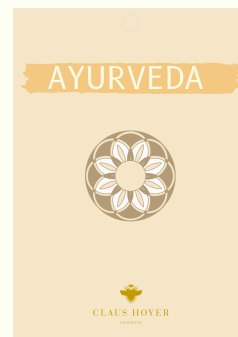
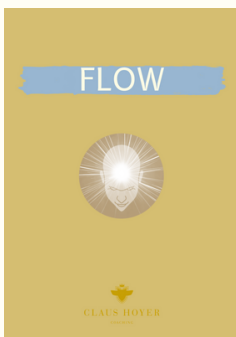
Es was am besten für mich und gibt mir die richtige Richtung zu meinem Segen und auswirkt. Ich bin voll mit Sicherheit und Freude.

meines Unterbewusstseins Siehe; sie nimmt sichtbare Gesundheit, Friede, Freude

irdlichen Reichtum meines Lebens. Ich bin ein Anrecht darauf, erfolgreich zu sein. Das versiegbaren Quellen in mir in jedem Augenblick wusst, Was ich kann und in den Dienst meiner materiell auf's reichste hön.

HOYER DE

WWW.CLAUSHOYER.DE



claus hoyer
**MEINE
GESCHICHTE**

Mein Weg zur Heilung

Hallo,

mein Name ist Claus Hoyer. Geboren in 1968 auf diesem Planeten, habe ich durch eigene Erfahrungen in schwierigen Lebenslagen, zahlreichen einschneidenden Rückschlägen und vielen chronischen Krankheiten wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Ich habe gelernt, dass wahre Heilung vom Geist ausgeht. Warum sage ich das und was hat es mit meiner Geschichte zu tun?

Im Jahr 2019 war ich am Ende meiner Kräfte, geplagt von ständigen Infekten und ratlos, wie ich mich von all dem Ballast befreien könnte. Eines war mir klar: So konnte und wollte ich nicht weitermachen. Deshalb widmete ich mich gezielt meiner mentalen und emotionalen Gesundheit. Auf meiner Reise zu mir selbst und bei der Suche nach den Ursachen meiner Krankheiten und meines Unwohlseins entdeckte ich Folgendes:

Mein mentales und emotionales Gleichgewicht war völlig aus dem Lot. Durch emotional sehr prägende Lebenssituationen befand sich mein Körper und Geist in ständigem Ausnahmezustand, sprich in chronischem Stress. Ich war wütend auf mich selbst, mein Leben und mein Umfeld.

Wir wissen heute, dass Wut zu Hass und dieser schließlich zu Gewalt führt. Ich habe meinen Körper und Geist permanent missbraucht. Ich war gefangen in meinem eigenen Dasein. Angst führt zu Wut, Wut zu Hass und letztendlich Hass zu Gewalt. Ich erkannte, dass ich wahrscheinlich immer in Angst lebte – sei es in der Vergangenheit oder in der Zukunft, jedoch nie im Hier und Jetzt. Da Raum und Zeit eine Illusion sind, können wir nur im gegenwärtigen Moment leben. Die Kraft des Gewahrseins im Jetzt ist entscheidend.

Diese Angst, die zur Wut führt, ist eine Emotion, die auch zur Übersäuerung unseres Körpers beiträgt. Diese Übersäuerung kann Entzündungen, Infekte und eine Schwächung unseres gesamten Systems, einschließlich der geistigen Gesundheit, zur Folge haben. Im schlimmsten Fall kann dies zu chronischen Depressionen und einem Burnout führen.



Die Kraft gesunder Tagesrituale

Aus meinem Wissen heraus habe ich vier Lebensbereiche und acht gesunde Tagesrituale entwickelt, die ich in meinen Alltag integriert habe, um mich von chronischen Krankheiten zu befreien. Auf diesem Weg habe ich erstaunliche Erfahrungen gesammelt und außergewöhnliche Erkenntnisse gewonnen. Ich konnte tief in die ayurvedische Lehre eintauchen, von Lehrern lernen und diese Erkenntnisse immer wieder an meinem eigenen Leben testen. So entstand die „**DAILY HABIT TRAINING**“-Methode, die die „**Macht der Tagesrituale**“ nutzt, um sowohl emotional als auch mental stark zu werden.

Die Herausforderung des Alltags

Stellen wir uns nicht alle hin und wieder die Frage: „**How to survive, everyday's life?**“ Wie bewältige ich all die täglichen Aufgaben und bleibe dabei mental und emotional fit? Die größte Herausforderung unserer Zeit besteht darin, sich mental von der Flut an Informationen und Suggestionen abzugrenzen, die uns täglich begegnen. Unser wahres Heilprinzip besteht darin, den Glauben an unsere eigene Heilkraft wiederzuentdecken und unser Unterbewusstsein – den Hort unserer Gewohnheiten – zu aktivieren.

Unterstützung durch meine Methode

Meine von mir entwickelte Methode unterstützt dich dabei, durch Bewusstseinstaining mit gesunden Tagesritualen deine mentale und emotionale Fitness zu steigern und zu bewahren. Lerne, gesunde Tagesrituale zu verankern, und baue dir so ein persönliches Schutzschild (**Resilienz**) auf. Somit kannst du dich von chronischem Stress, innerer Unruhe, emotionaler Überlastung, körperlichen Symptomen und negativen Einflüssen befreien.

Die Bedeutung von Ritualen

Wenn uns einmal bewusst wird, dass 95 % aller Abläufe in unserem Alltag aus Ritualen bestehen und automatisch in unserem Unterbewusstsein ablaufen, macht es nur Sinn, diese zu hinterfragen und gute Gewohnheiten zu kultivieren.

„Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt, und die wichtigste Voraussetzung zur ungehinderten Entfaltung der Selbstheilungskräfte ist der Glaube, gesund zu werden.“

(Hippokrates von Kos)

Ich hoffe, meine Erfahrungen helfen dir, und ich lade dich ein, von mir, deinem Experten für das Erlernen und Verankern gesunder Tagesrituale, zu lernen.

**"Until you
make the unconscious
conscious, it will rule your life
and you will call it fate."
(Carl G. Jung)**

DAILY HABIT TRAINING

CLAUS HOYER
METHOD

Meine entwickelte Methode: **DAILY HABIT TRAINING**

Diese Methode bietet Dir eine Anleitung für 8 gesunde Tagesrituale und zeigt Dir, wie du Sie erlernen und in Deinem Leben verankern kannst.

Wichtige Themen in herausfordernden Zeiten

Resilienz, Achtsamkeit, Bewusstsein und ähnliche Konzepte sind entscheidend in Zeiten maximaler Belastungen. Doch viele Trainings und Seminare bieten nur kurzfristige Unterstützung, da sie in unserem bewussten Geist nur vorübergehend wirken. Um jedoch das, was wir dauerhaft in unseren Alltag integrieren möchten, zu erreichen, müssen wir es in unserem Unterbewusstsein verankern.

Der Weg zur Verankerung

Wie erreichen wir das?

Durch das Erlernen und Festigen neuer, positiver Gewohnheiten mithilfe gesunder Tagesrituale. Um dies schnell und effektiv zu gestalten, nutzen wir eine angeleitete Selbsthypnose und das tägliche Wiederholen, um die neuen Gewohnheiten tief in unserem Unterbewusstsein zu verankern. Dies stellt den effektivsten, kürzesten und schnellsten Weg zum Ziel dar!





DAILY HABIT
TRAINING CLAUS HOYER
METHOD



- **Frequenztherapie**
- **Hypnosetherapie**
- **Daily Habit Training**
- **Ayurveda Lebensweg**

Diese Methoden bieten eine ganzheitliche Herangehensweise zur Förderung des Wohlbefindens und der persönlichen Entwicklung.

MENTAL HEALTH TRAINING

- **Frequenztherapie** verwendet spezifische Schwingungen, um das energetische Gleichgewicht im Körper zu harmonisieren und Heilungsprozesse zu fördern.
- **Hypnosetherapie** ist eine wirkungsvolle Technik, um das Unterbewusstsein anzusprechen und Verhaltensmuster sowie emotionale Blockaden zu verändern.
- **Daily Habit Training** fokussiert sich darauf, positive Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren, um nachhaltige Veränderungen und ein erfülltes Leben zu ermöglichen.
- **Ayurveda Lebensweg** Ayurveda als Lebensweg kennenlernen und Health Supplements zur Unterstützung der körpereigenen Heilungsprozesse (Zellgesundheit + Nährstoffversorgung) einsetzen.

Diese Kombination erlaubt es, auf unterschiedlichen Ebenen zu arbeiten und Dich effektiv bei der Verwirklichung Deiner Ziele zu unterstützen.



Zusammenarbeit

Warum sollten Du mit mir als Deinem Experten für gesunde Tagesrituale zusammenarbeiten?

Hier sind einige Überlegungen:

Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebensumstände und Krisen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Diese Eigenschaft unterstützt uns dabei, mit **Stress** umzugehen und uns schneller von Rückschlägen zu erholen. Sie hilft uns, unsere mentale und emotionale **Gesundheit** zu schützen.

Durch meine Expertise in gesunden Tagesritualen kann ich Dir **Strategien** an die Hand geben, die Deine Resilienz fördern. Dazu gehören Techniken zur **Stressbewältigung**, achtsame Morgenroutinen und wirksame Entspannungsübungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Ein weiterer **Vorteil** der Zusammenarbeit mit mir ist, dass ich individuelle Pläne erstelle, die auf Deine persönlichen **Bedürfnisse** (betriebliche Gesundheitsvorsorge) und Deiner Belegschaft abgestimmt sind.

Gemeinsam können wir eine Basis schaffen, die langfristig zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit führt.

Die **Zusammenarbeit** mit mir würde Dir und Deiner Belegschaft enorme Vorteile im Hinblick auf die **betriebliche Gesundheitsvorsorge** bringen sowie einen **Team-Building** Effekt mit sich bringen. Ich biete maßgeschneiderte Programme an, die auf die individuellen Bedürfnisse Deines Unternehmens abgestimmt sind. Diese Initiativen fördern nicht nur das Wohlbefinden Deiner Mitarbeiter, sondern steigern auch die **Produktivität** und **Zufriedenheit** am Arbeitsplatz.

Durch regelmäßige **Workshops** und personalisierte Beratungen können wir gemeinsam eine gesündere Arbeitsumgebung schaffen, die langfristig die **Leistungsfähigkeit** steigert und **Krankheitsausfälle** reduziert.

Lasse uns zusammenarbeiten, um einen **positiven Wandel** in Deiner Organisation zu initiieren. Unsere Partnerschaft zielt darauf ab, eine Kultur des Wohlbefindens zu etablieren, in der sich jeder Mitarbeiter **wertgeschätzt** und **unterstützt** fühlt. Die Programme umfassen **Stressmanagement**, **Resilienz-Training** und Achtsamkeitsübungen, um sicherzustellen, dass alle Aspekte der **mentalen Gesundheit** abgedeckt sind.

Zudem bieten wir **digitale Lösungen** an, die es Deinen Mitarbeitern ermöglicht, ihre Fortschritte zu verfolgen und motiviert zu bleiben. Gemeinsam können wir eine nachhaltige Veränderung herbeiführen, die nicht nur die Gesundheit, sondern auch das allgemeine **Arbeitsklima** positiv beeinflusst. Ich freue mich darauf, mit Dir und Deinem Team zusammenzuarbeiten, um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen.



CLAUS HOYER

COACHING

STRESS
Bewältigung
und MENTAL HEALTH
**Resilienz-
Training**
EMOTIONAL WELL-BEING

Weiterführende Maßnahmen für das Coaching und Mentoring von Mitarbeitern.

Im Anschluss an die Impulse, die die Teilnehmer in meinem Live-Workshop sammeln konnten, ist es entscheidend, dass die Coaching- und Mentoring-Maßnahmen kontinuierlich fortgeführt werden. Dadurch wird das Gelernte gefestigt und die persönliche sowie berufliche Entwicklung der Mitarbeiter gefördert.

Gezielte Ansätze

- **Regelmäßige Feedback-Sitzungen:** Diese sollten genutzt werden, um sowohl Erfolge als auch Herausforderungen zu besprechen.
- **Individuelle Entwicklungspläne:** Diese Pläne können gezielt auf die spezifischen Stärken und Schwächen jedes Mitarbeiters eingehen.
- **Digitale eitHealth Anwendungen via App (private Podcast)**

Mentoren und Workshops

Der Einsatz von Mentoren, die als erfahrene Ansprechpartner fungieren, hilft den Mitarbeitern, ihre Ziele klarer zu definieren und den Weg dorthin besser zu strukturieren. Zudem kann das Angebot von Workshops zu spezifischen Themen, die den aktuellen Bedürfnissen des Teams entsprechen, eine wertvolle Ergänzung darstellen.

Offene Kommunikationskultur

Letztlich sollte der Fokus auf einer offenen Kommunikationskultur liegen, die es den Mitarbeitern ermöglicht, Fragen zu stellen und neue Ideen einzubringen. Dies trägt dazu bei, eine dynamische und unterstützende Arbeitsumgebung zu schaffen.



CLAUS HOYER
COACHING



STARTER



Mentale Fitness leicht erlernt.

8 einfache Schritte zum schnellen
Erfolg!

Erlerne innerhalb kürzester Zeit wie du
deinen Fokus findest, stärkst und für
deine mentale Gesundheit nutzen
kannst.



CLAUS HOYER
COACHING



APP

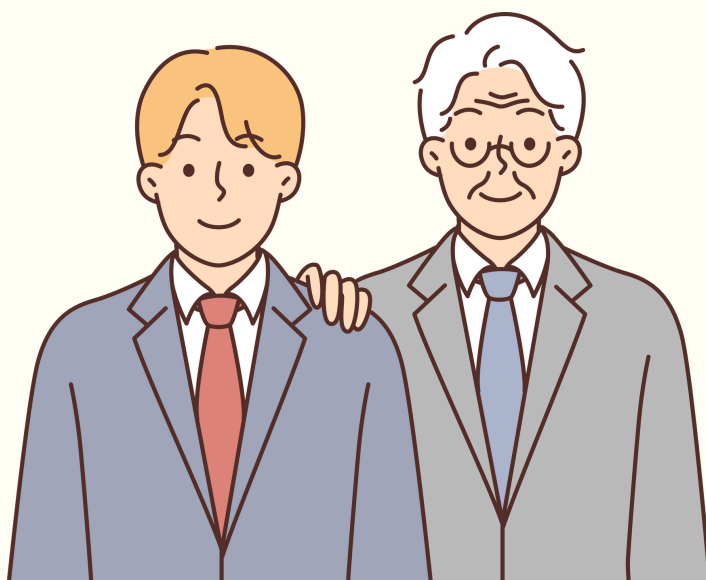


Dein mentales Fitness Studio

Bleibe aktiv und eingebunden mit deiner interaktiven Lernplattform. Lerne und verankere tägliche gesunde Gewohnheiten mit dem private podcast. Setze neue Impulse über eine 24/7 online Academy zur Vertiefung deines Wissens und praktiziere entspannende Übungen. Immer griffbereit als dein täglicher Begleiter.



CLAUS HOYER
COACHING



MENTORING

Mentoring bietet eine wertvolle Gelegenheit zur Entwicklung individueller Fähigkeiten und zur Erreichung beruflicher Ziele. Unser Ansatz umfasst maßgeschneiderte Unterstützung durch Einzel-Coachings, persönliche Begleitung und interaktive Workshops, um persönliches Wachstum und beruflichen Erfolg zu fördern. Ob Kurzzeitprogramm oder Jahresmentoring, wir vermitteln die notwendigen Werkzeuge und Kenntnisse für mehr Resilienz.

3 monatiges Business Mentoring

Pro Person: 6 Einzel-Coachings in drei Monaten – inklusive wöchentlicher persönlicher Begleitung.

12 monatiges Business-Team Mentoring

10 Teilnehmer einer Firma inkl. monatlicher Workshops



CLAUS HOYER
COACHING



Alle Informationen, die ich bereitstelle, stammen aus meinen persönlichen Erfahrungen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung.

Sie stellen keine medizinische oder therapeutische Sichtweise dar und können diese auch nicht ersetzen.

Jeder ist selbst verantwortlich für die Nutzung, die auf dem eigenen Empfinden und Gesundheitszustand basiert.

Ich übernehme keine Haftung für Reaktionen oder Ereignisse, die sich daraus ergeben.

Mein Ziel ist es, allen, die an meinen Gedanken interessiert sind, bestmöglich zu helfen, sich zu transformieren und ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

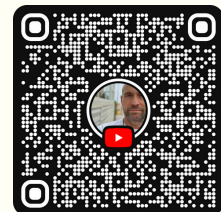
In Liebe und Dankbarkeit

C. Hoyer

Claus Hoyer
Claus Hoyer Coaching
Loherfeldstrasse 2
83259 Schleching

claus@claushoyer.de
+49-(0)173-8444414

www.claushoyer.de





CLAUS HOYER

COACHING