



DAILY HABIT TRAINING
MENTORING

*Gove
Chang*

*How to survive
everyday's life.*

CLAUS HOYER

Eine Anleitung
für ein
nachhaltig
sinnhaftes
Leben.





“MENTALE FITNESS LEICHT ERLERNT” **-DEIN WEG ZU INNERER STÄRKE UND RESILIENZ-**

4 einfache Schritte zum schnellen Erfolg!

Erlerne innerhalb kürzester Zeit wie Du Deinen Fokus findest, stärkst und für Deine mentale Gesundheit nutzen kannst.

LERNZIELE / LERNERGEBNISSE

1. **Stressbewältigung** - Dein Weg zu innerer Stärke und Resilienz.
2. **Burnout Prävention** - Zurück zu mehr Leistungsfähigkeit und Produktivität.
3. **Mehr Wohlbefinden** - mit dem Wissen wie chronische Krankheiten entstehen.
4. **Fokussierung** - Erlerne wie Du Deinen Fokus findest, stärkst und für Deine mentale Gesundheit nutzen kannst.



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



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.



CLAUS HOYER

COACHING

"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



"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



DAILY HABIT TRAINING
MENTORING
*Gove
Claus*

DAILY HABIT TRAINING MENTORING

*Love
Claudia*

Diese inspirierende **90-Tage-Lebensveränderungs-Challenge** richtet sich an Dich, weil Du dein Leben schnell, effektiv und für immer transformieren möchtest.

Du wirst sowohl menschliche als auch **übermenschliche Fähigkeiten** entfalten.

Gemeinsam werden wir die folgenden Aspekte angehen:



Erlerne und verankere 8 gesunde sowie nachhaltig sinnhafte Tagesrituale und kontrolliere somit Deine Gefühle + Gedanken für mehr Fokus und Beständigkeit.



Verbessere 4 Lebensbereiche dauerhaft in Deinem Alltag. (LOVE-BEEING-HEALTH-WEALTH)



Transformiere 3 lebensblockierende Probleme innerhalb 3 Monaten durch Hypnose und schütze Dich so vor emotionaler Überlastung und gewinne an Resilienz.



Erschaffe ein neues Bewusstsein in Liebe und Harmonie durch einen nachhaltigen Lebensstil und befreie Dich somit von chronischem Stress.



Verabschiede Dich von chronischen Krankheitssymptomen durch ein basisches Milieu und erfahre Heilfasten als körpereigene Immunkur.



Nutze die DAILY HABIT TRAINING Methode dauerhaft in Deinem Leben um somit einem Burnout keine Chance zu geben.



Lerne die Macht Deiner Tagesrituale zu nutzen, um mental & emotional unangreifbar zu werden.

MODULE

MODUL 1
LOVE
SELBSTLIEBE

MODUL 2
BEING
GEWAHRSEIN

MODUL 3
HEALTH
GESUNDHEIT

MODUL 4
WEALTH
REICHTUM



ABEND - MEDITATION

MORGEN - MEDITATION

HELPRINGUP - GROSSE HEILKRAFT - UNTERBESWUSSTSEIN

ALLES IST ENERGIE

LOVE IS MY SUPERPOWER

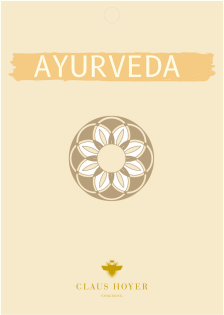
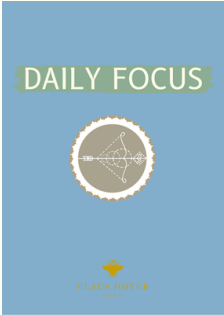
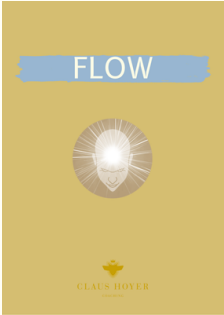
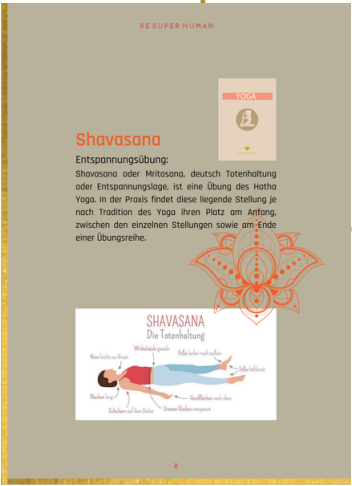
Das was am besten für mich und gibt mir die richtige Richtung zu meinem Segen und auswirkt. Ich bin voll bei, dass mir mit Sicherheit zuteil wird. meines Unterbewusstseins Sein; sie nimmt sichtbare Gesundheit, Friede, Freude

ulichen Reichtum meines abe ein Anrecht darauf, I erfolgreich zu sein. Das versiegbaren Quellen in mir in jedem Augenblick ruusst. Was ich kann und in den Dienst meiner i materiell auf's reichste kön.

HOYER DE

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.

WWW.CLAUSHOYER.DE



DAILY HABIT TRAINING MENTORING

*Love
Claus*

€ 4.899,-

3 MONATE | 8 SITZUNGEN | WEEKLY SUPPORT

MENTORING – Ein Transformationsprogramm

„**MENTORING**“ ist ein dreimonatiges Coaching-Programm, das darauf abzielt, lebensblockierende Situationen zu bewältigen und gesunde neue Tagesroutinen sowie Gewohnheiten zu entwickeln. Ziel ist es, dadurch mehr Resilienz, Achtsamkeit und Bewusstsein für einen gesunden und nachhaltig sinnhaften Lebensstil zu entwickeln.

Nehme an diesem Programm teil, um Deine Ziele zu erreichen und positive Veränderungen in Deinem Leben zu fördern. Es ist eine Gelegenheit, Dein Potenzial zu entfalten und Dein Leben nachhaltig zu verbessern. Als Mentor begleite ich Dich auf Deinem Weg zu mehr Klarheit und Zufriedenheit, indem ich Dir wertvolle Werkzeuge und Strategien an die Hand gebe.

Mit einer Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Anwendungen sichern wir, dass Du nicht nur neue Erkenntnisse gewinnst, sondern diese auch effektiv in Deinen Alltag integrieren kannst.

Erlebe, wie Du durch gezieltes Training mentale Fitness erlangst und den Grundstein für ein erfüllteres und ausgeglicheneres Leben legen kannst. Lass uns gemeinsam Deine Reise zu einem besseren Ich beginnen!



CLAUS HOYER
COACHING

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



CLAUS HOYER
COACHING

DAILY HABIT TRAINING MENTORING

Claus

ECHTE HEILUNG UND MENTALE SUPERKRÄFTE

Heilung beginnt zwischen den Ohren! Unsere mentale und emotionale Fitness ist der Kompass unseres Lebens. Chronischer Stress? Der heimliche Saboteur unserer Gesundheit. Doch mit Adлераugen können wir einen Burnout früh erkennen und mit Superkräften dagegenwirken. Die Magie täglicher Rituale wird oft unterschätzt. Mach dich körperlich und mental zum Superhelden!

MENTORING-MAGIE

Unser Mentoring-Programm ist eine Zauberformel: eine e-itHealth-Anwendung, die eLearning (Blended Learning), Live-Workshops und 1:1 Coaching-Sessions vereint. Und als Krönung bietet die:

HABTI TRAINER App ständige Unterstützung, sodass du jederzeit auf Lernschätze zugreifen und mit deinem Coach plaudern kannst. Abrakadabra, du bist nie allein!

LIMITIERT & INDIVIDUELL

Sichere Dir einen der nur **10** begehrten Plätze für unser 3 Monats-Mentoring-Programm! In diesem einzigartigen Angebot kombinieren wir **Hypnosetherapie**, **Frequenztherapie** und **Daily Habit Training** sowie den **Ayurveda Lebensweg** zu einem kraftvollen Cocktail der Selbstverbesserung. Entdecke innovative Ansätze zur persönlichen Weiterentwicklung und optimiere Deine Fähigkeiten, um persönliche Ziele erfolgreich zu erreichen.



CLAUS HOYER
COACHING



DAILY HABIT
TRAINING CLAUS HOYER
METHOD



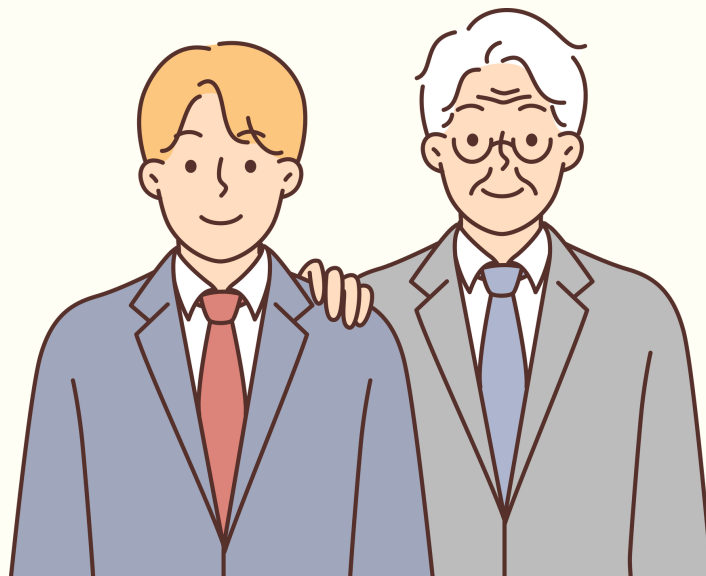
- **Frequenztherapie**
- **Hypnosetherapie**
- **Daily Habit Training**
- **Ayurveda Lebensweg**

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.



AGENDA

MENTORING

AGENDA

MENTORING

3 MONATE | 8 SITZUNGEN | WEEKLY SUPPORT

jeweils 120 Minuten via Zoom

1
Sitzung

Wie entsteht Stress?

2
Sitzung

So kann ich Resilienz aufbauen!

3
Sitzung

Chronische Krankheiten
verhindern.

4
Sitzung

Hypnose als tägliches Ritual
kennen lernen.

5
Sitzung

Chronischen Stress verhindern.

6
Sitzung

Heilfasten und ein basisches
Milieu.

7
Sitzung

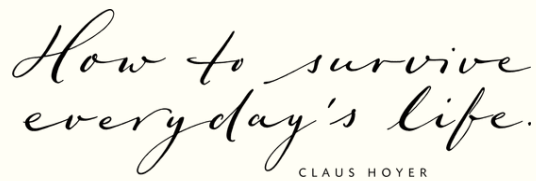
8 gesunde Daily Habits
verankern.

8
Sitzung

Werde emotional & mental
unangreifbar.

"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



Wie steht es um Ihre mentale Fitness?

Kennen Sie die Symptome einer Überlastung, wie emotionale Erschöpfung, chronischen Stress und verminderte Leistungsfähigkeit? Dann ist es vielleicht an der Zeit, innezuhalten und Ihre eigene mentale Gesundheit genauer unter die Lupe zu nehmen. In unserer schnelllebigen Welt ist es leicht, die Warnsignale zu übersehen und weiterzumachen, als wäre nichts geschehen. Doch das Ignorieren dieser Anzeichen kann langfristige negative Auswirkungen haben.

Es ist wichtig, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen und Techniken zu erlernen, die dabei helfen, Stress abzubauen und das emotionale Wohlbefinden zu fördern.

Indem Sie auf Ihre mentale Gesundheit achten, legen Sie den Grundstein für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben. Lassen Sie uns gemeinsam Wege finden, um Ihre **Resilienz** zu stärken und die Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit zu meistern.

Das Mentoring dient dir als
eine Anleitung für ein
nachhaltig sinnhaftes
Leben.

Ein Lebensleitfaden für
mehr innere Stärke und
Resilienz.

Claus Hoyer



WORK BOOK

EIN KURS IN BUCHFORM



Exklusives Highlight: Mein handgebundenes Print-Workbook

Darüber hinaus hast du die Möglichkeit, mein handgebundenes Print-Workbook zu erwerben. Es ist reich an wertvollen Informationen zu meinen acht Tagesritualen, die mir dabei geholfen haben, mich von 18 chronischen Krankheiten zu befreien und ein nachhaltig erfülltes Leben zu führen.

Sorgfältig Ausgearbeitete Rituale

Jedes Ritual wurde sorgfältig entwickelt und stützt sich sowohl auf persönliche Erfahrungen als auch auf wissenschaftliche Erkenntnisse. Du erhältst praktische Anleitungen, die sich leicht in deinen Alltag einfügen lassen, um deine eigene Reise zu Gesundheit und Erfüllung zu gestalten.

Ein Begleiter auf deinem Weg

Mit inspirierenden Geschichten und motivierenden Übungen ist das Workbook nicht nur ein hilfreiches Werkzeug, sondern auch ein treuer Begleiter auf dem Weg zu einem achtsameren Leben. Entdecke die Kraft der täglichen Rituale und erlebe, wie kleine Veränderungen einen großen Einfluss auf dein Wohlbefinden haben können.

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.



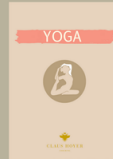
SIESTA - Nutze die Kraft der Ruhe + der Musik.



FLOW - Im Einklang mit der göttlichen Matrix.

Shavasana

Entspannungsübung:
Shavasana oder Mritasana,
deutsch Totenhaltung oder
Entspannungslage, ist eine
Übung des Hatha Yoga. In
der Praxis findet diese
liegende Stellung je nach
Tradition des Yoga ihren
Platz am Anfang, zwischen
den einzelnen Stellungen
sowie am Ende einer
Übungsreihe.



YOGA



CLAUS HOYER
COACHING

YOGA

Übe dich in Sport, Dehn- + Atemübungen.

MANTRA

**Ich bin fit + gesund
und
bleibe fit + gesund.**

Dieses Mantra soll dir dabei helfen, dich immer wieder in
deine eigene Kraft zu holen. Es wird dich täglich beglücken
und jedesmal wenn du dich nicht verbunden fühlst, sprich
es für dich aus!

Copyright © CLAUS HOYER COACHING
CLAUSHOYER.DE

CLAUS HOYER
COACHING

YOGA

Übe dich in Sport, Dehn- + Atemübungen.

SPIRITUELL ERLEBT

**Yoga kann dir dabei helfen zu erkennen, dass du mehr bist
als dein Ego und dein Besitz. Durch Yoga kannst du
erfahren, dass es etwas in dir gibt, das unangreifbar,
unverletzlich, alterlos und unsterblich ist.
Dein Wesenskern.**
(aus dem Buch "Yoga-Glück" Anna Trögen/Bettina Knothe)

Wohlbefinden ist ein zentraler Faktor positiver Lebensführung.
Das zeigt, dass jede Art von Bewegung seit jeher auf unsere
Fähigkeit setzt, unser Leben eigenverantwortlich und
selbstbestimmt zu gestalten.

Somit können wir Glück, Freude und tiefe Zufriedenheit mit
Bewegung in unser Leben integrieren. Dies wiederum erlaubt eine
Gefühlsverfassung, die uns erlaubt, unsere Potentiale zu entfalten,
zu entwickeln und über uns hinaus zu wachsen.
Jedes Kind lebt dieses positive Gefühl mit sich und seinem Körper
im Einklang zu sein auf ganz natürliche Weise aus, wenn es sich
bewegt. So folgt es seinem inneren Rhythmus.

**So können wir mit unserem Körper positive Gefühle und
eine dauerhafte stabile Gesundheit erschaffen.**

Copyright © CLAUS HOYER COACHING
CLAUSHOYER.DE

CLAUS HOYER
COACHING

YOGA

Übe dich in Sport, Dehn- + Atemübungen.

PRAKTISCH ERLEBT

Mit dem Tagesritual "Yoga" versuche ich vereinfacht darzustellen,
wie wichtig tägliche Bewegung in unserem Alltag ist. Mögen mir all
die Yogis verzeihen, denn Yoga ist viel mehr als nur einen fitten
Körper zu haben. Es steht für eine Verbindung aus verschiedenen
körperlichen und geistigen Aspekten für ein bewusstes und
achtsames Leben.

Hiermit lade ich alle dazu ein, die körperlichen und geistigen
Aspekte durch Sport, Dehn- und Atemübungen in ihr Leben zu
integrieren. Wenn du daran Gefallen findest, rate ich dir, dich mit
dem Thema Yoga intensiver zu beschäftigen, um so alle Aspekte
daraus und auch die Tagesrituale "Meditation" und "Flow" sowie
Ayurveda besser zu verstehen und sie dir zu eigen zu machen.

Es ist nachgewiesen, dass, wenn wir uns zweimal am Tag 30
Minuten körperlich bewegen, dies einen enormen Nutzen für
deine körperliche und geistige Gesundheit hat. Wenn wir dazu
noch bewusst Atemübungen integrieren, können wir nicht nur
den Sauerstoffgehalt in unserem Blut erhöhen, sondern auch
unsere Atemwegorgane reinigen und gesund halten. Somit
können wir auch den positiven Dingen in unserem Leben mehr
Raum geben und schaffen damit bewusst einen strukturierten
Tagesablauf und gehen eine Beziehung zu unserem Körper und
Geist ein.

Copyright © CLAUS HOYER COACHING
CLAUSHOYER.DE

CLAUS HOYER
COACHING

YOGA

Übe dich in Sport, Dehn- + Atemübungen.

5 REGELN

DAILY RITUAL

Ich mache täglich 30 Minuten Ausdauer-Sport und 5
mal in der Woche Krafttraining, um meinen Körper
herauszufordern zu können. Ich mache täglich 30
Minuten Dehn- und Atemübungen, zum Beispiel mit
Yoga.

MANTRA

**Ich bin fit + gesund
und
bleibe fit + gesund.**

80/20 REGEL

Ich trainiere täglich 80 Minuten, meinen Körper.
Nicht mehr und nicht weniger. Ich richte meine
Fokus genau auf die wichtigsten Körperregionen
und Funktionen. Ich benötige kein extra Training.

DAILY FOCUS

Ich setze alles daran, meinen Tages-Trainings-Plan
zu absolvieren.

1 ZIEL-STRATEGIE

Ich habe nur das Ziel mein Training zu absolvieren.
Es gibt keine Ausreden oder andere schützenden
Ausreden. Wenn ich jeden Tag, das Ende des Monats
trainiere, bin ich in 300 Tagen 300 Jahre körperlich
alters. Dann wird sich deutlich positiv bemerkbar
machen.

Copyright © CLAUS HOYER COACHING
CLAUSHOYER.DE

CLAUS HOYER
COACHING



**Und es kam der Tag, da das Risiko, in der
Knoise zu verharren, schmerzlicher
wurde, als das Risiko, zu blühen.**

(Klaus Niro)

Copyright © CLAUS HOYER COACHING
CLAUSHOYER.DE

CLAUS HOYER
COACHING

YOGA

Übe dich in Sport, Dehn- + Atemübungen.

WIE NUTZE ICH DAS FÜR MICH?

- 1. **Regel:** Beschäftige dich damit welche Art von Bewegung
zu dir passt.
- 2. **Prinzip:** Integriere diese Art von Bewegung in deinen Alltag.
- 3. **Prinzip:** Schau darauf, dass du dich nicht überforderst,
ansonsten wird es es nicht dauerhaft durchhalten wollen.
- 4. **Prinzip:** Setze den Fokus auf Wohlbefinden und nicht auf
eine Art von Wettbewerb mit dir oder anderen.
- 5. **Prinzip:** Nutze Literatur über Yoga und Sport für eine
fortwährende Weiterbildung zu diesem wichtigen Thema.

WIE INTEGRIERE ICH DAS IN MEINEN ALLTAG?

- 1. **Regel:** Nutze die 5 TEACHINGS für dein tägliches
Bewusstsein und deine Integration in den Tag.
- 2. **Regel:** Drucke dir das Tagesritual aus und hänge es in den
Raum deiner Wahl für mehr Sichtbarkeit im Alltag.
- 3. **Regel:** Lerne mit Rückschlägen umzugehen und dabei zu
bleiben.
- 4. **Regel:** Protokolliere deine Erfolge, so siehst du nach einem
Jahr, wie stark du dich zum Positiven verändert hast. Das wird
dich motivieren dran zu bleiben und immer besser zu werden.

Copyright © CLAUS HOYER COACHING
CLAUSHOYER.DE

CLAUS HOYER
COACHING

DIE MACHT DEINER TAGESRITUALE

WERDE EMOTIONAL & MENTAL UNANGREIFBAR



CLAUS HOYER
COACHING

REGISTER TO BOOK!



www.claushoyer.com

Claus Hoyer
Claus Hoyer Coaching
Loherfeldstrasse 2
83259 Schleching

€ 4.899,-

3 MONATE | 8 SITZUNGEN | WEEKLY SUPPORT

WhatsApp: +49-(0)173-8444414
Mailto: claus@claushoyer.de
www.claushoyer.com



CLAUS HOYER

COACHING