

## ANIMA MENTIS FITNESS FÜR DIE SEELE



### SEELE BRAUCHT ZEIT.

In unserer schnelllebigen und reizintensiven Zeit, ist ein bewusster Ausgleich zum Berufs- und Alltagsleben und der Blick auf sich selbst, wichtiger denn je, um gesund zu bleiben.

Anima Mentis möchte, die mentale Leistungsfähigkeit und Lebensfreude von Personen nachhaltig stärken, damit sie privaten und beruflichen Herausforderungen in Zukunft gestärkt entgegenreten. Wir bieten ein einzigartiges Leistungsspektrum mit Vorträgen, Seminaren, Coachings und innovativen Anwendungen unter einer individuellen Betreuung durch PsychologInnen, TherapeutInnen und TrainerInnen.

Die Basis für den individuell zusammengestellten Anwendungsplan ist ein eigens entwickelter „Mentaler Fitness-Check“, basierend auf Zielvereinbarungsgesprächen und wissenschaftlich standardisierten sowie validierten Fragebögen. In laufenden Reflexionsgesprächen mit Gesundheitspsychologinnen wird die Wirkweise der Anwendungen im Programm laufend evaluiert. Ergänzt wird diese persönliche Begleitung, je nach Wunsch und Bedarf, durch Einzel-Coachings und Kleingruppenseminare.

### ANIMA MENTIS (ANGEBOT 1)

#### ANGEBOT 1 "MENTIS BASE"

- Laufzeit 4 Monate
- 1 x Mentaler Fitness Check (MFC) als Basis für den individuellen Mentalen Fitness Plan
- 2 Arten von Anwendung pro Woche je nach individuellen Bedürfnissen - zur Auswahl:
- Natur -360°-Kino (Naturszenarien in Video, Ton und Geruch)
- Lichtraum (Farblicht und Brightlight, kombiniert mit Geruch und Musik)
- Bewegungsraum (Cycling, Yoga)
- Sinnesraum (Konzept nach Snoezelen)
- Virtual Reality-Raum (Förderung der Konzentration und Kreativität)
- Mentaler Fitness Check (MFC) zur eventuell erforderlichen Plananpassung alle 4 Wochen
- 1 x Mentaler Fitness Check (MFC) zur Dokumentation der Veränderungen und Reflexionsgespräch nach 4 Monaten
- 24/7 Begleitung durch "Anima Mentis App"

### ANIMA MENTIS (ANGEBOT 2)

#### ANGEBOT 2 "MENTIS PRO"

- Laufzeit 2 Monate
- 1 x Mentaler Fitness Check (MFC) als Basis für den individuellen Mentalen Fitness Plan
- 2 Arten von Anwendungen pro Woche je nach individuellen Bedürfnissen zur Auswahl stehen:
- Natur -360°-Kino (Naturszenarien in Video, Ton und Geruch)
- Lichtraum (Farblicht und Brightlight, kombiniert mit Geruch und Musik)
- Bewegungsraum (Cycling, Yoga)
- Sinnesraum (Konzept nach Snoezelen)
- Virtual Reality-Raum (Förderung der Konzentration und Kreativität)
- 3 Coachings á 60 Minuten pro Monat mit einer Gesundheitspsychologin
- 1 x Mentaler Fitness Check (MFC) zur eventuellen erforderlichen Plananpassung nach einem Monat
- 1 x Mentaler Fitness Check (MFC) zur Dokumentation der Veränderungen und Reflexionsgespräch nach 2 Monaten
- 24/7 Begleitung durch "Anima Mentis App"

#### ADRESS

Auerspergstraße 6/1  
1010 Wien  
Austria  
<http://www.animamentis.com>