

Konfliktsituationen kennt jeder.
Entscheidend ist, wie man damit umgeht.



COOL DOWN BIETET STRESS DIE STIRN.

Das moderne Leben stellt hohe Anforderungen an uns alle.

Familie und Freunde, Freizeit und Beruf: Immer und überall sollen und wollen wir Bestleistungen bringen. Die Folge: Wir sind gestresst. Finden wir kein Ventil, werden wir krank. Das muss nicht sein.

COOL DOWN hilft dabei, die Stressspirale zu stoppen. Mit bewährten Konzepten für Kopf und Körper.

COOL DOWN LOHNT SICH.

Von einer Zusammenarbeit mit COOL DOWN werden Sie profitieren – sofort und auf lange Sicht.

Sie werden schnell merken, dass Sie:

- gelassener und selbstbewusster werden.
- überzeugender auftreten können.
- privat und beruflich erfolgreicher sind.
- sich fitter, gesünder und attraktiver fühlen.

COOL DOWN STELLT SICH VOR.

Hinter dem Namen COOL DOWN steht ein ganzes Team aus erfahrenen Fachexperten, Selbstbehauptungstrainern und Mental-Coachs.

Unser Ansatz ist so einfach wie erfolgversprechend:

Wer über innere Stärke verfügt, der kann im Alltag, bei der Arbeit und in Adrenalin-Situationen einen kühlen Kopf bewahren, sich selbst behaupten und erfolgreich handeln.

COOL DOWN KONTAKTIEREN.

Sie interessieren Sie für unsere Angebote?
Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

COOL DOWN GMBH

Ausbildungszentrum für innere Stärke

Ruhrallee 9, 44139 Dortmund

Tel.: +49 231 9525398 Fax: +49 231 952545

E-Mail: info@cool-down.eu

Mit COOL DOWN stressfrei durchstarten.



COOL DOWN STÄRKT UND ENTSTRESST MIT:

Mental-Training und Burnout-Prävention

... weil gelassene Menschen gesünder, leistungsstärker und erfolgreicher sind.

Fitness und Manager-Boxen

... weil es einfach guttut, Anspannungen beim Sport abzubauen, den Körper zu fordern und sich fit zu fühlen.

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining

... weil ein überzeugendes Auftreten Eindruck und Selbstschutz souverän macht.

Ernährungsberatungen

... weil Körper und Kopf nur Höchstleistungen bringen, wenn sie mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden.



ÜBERALL FÜR SIE DA.

Unsere Angebote richten sich an Firmen, Institutionen und alle anderen, die dauerhaft einem hohen Druck ausgesetzt sind oder einfach etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Wir sind da, wo Sie uns brauchen:

direkt vor Ort oder in unseren eigenen Schulungs- und Trainingsräumen.