



MENTALTRAINING- ERNÄHRUNGSTRAINING

ALBER *nadja*

Mein  
Katalog



Hier  
beginnt  
dein Weg!



+43 650 700 17 27

[kontakt@nadja-alber.com](mailto:kontakt@nadja-alber.com)

[nadja-alber.com](http://nadja-alber.com)

# Hi ich bin Nadja

Ich bin Mama von 4 wundervollen Kindern und lebe in Weißenbach in Tirols. Ich liebe die Natur, die Berge und das Meer.

Ich bin sehr dankbar, meine Kinder in ihrer Entwicklung begleiten zu dürfen und dennoch möchte ich mehr...

Ich bin zu tiefst berührt von dem größten Wunder, das es hier auf Erden gibt - dem Leben in all seine Farben und Facetten.

Ich bin Mentaltrainerin, Ernährungspädagogin, Spiritual Life Coach, Kinderkrippenpädagogin und Sprachpädagogin.

Ich glaube an die Weiterentwicklung von Menschen in ihrer Persönlichkeit, ihrem Bewusstsein und ihrer Gesundheit. Wir sind alle einzigartig und haben ein wundervolles, erfülltes Leben in Fülle verdient.



*schön, dich kennenzulernen*

meine

# Schwerpunkte

## Glücklich Mama sein

- TRIGGER ERKENNEN UND AUFLÖSEN
- GELASSENER IM ALLTAG AGIEREN



## Burnout- Prophylaxe

- STRESSREDUKTION
- MENTALES TRAINING



## Emotionales Essen lösen

- GEFÜHLE ERKENNEN UND WAHRNEHMEN
- UNKONTROLLIERTES ESSEN LÖSEN



# Mentales

---



## **Burnout-Prophylaxe**

Ziel ist es, die mentale und körperliche Gesundheit zu stärken, Stress zu reduzieren und mit belastenden Situationen besser umzugehen.

---



## **Glückseliges Elterndasein**

Als Eltern bewusst mit den eigenen Gefühlen umgehen - Trigger erkennen- und gelassen in herausfordernden Situationen mit den eigenen Kindern reagieren.

---



## **Emotionales Essen lösen**

Seine Emotionen bewusst wahrnehmen, erkennen und fühlen und damit den Kreislauf, diese durch Essen zu betäuben, durchbrechen.

---



## **Glaubenssätze auflösen**

Innere alte Überzeugungen wahrnehmen und verändern. Begrenzungen im täglichen Leben durchbrechen und sein Bewusstsein erweitern.

---



## **Innere-Kind-Arbeit**

Erfahrungen, Gefühle, Verletzungen, die in der Kindheit geprägt wurden erkennen und neu bewerten. Alte emotionale Wunden heilen und liebevoller mit dir selbst umgehen.

---

# Mentales

---



## Manifestieren lernen

Manifestieren bedeutet, deine inneren Wünsche, Ziele oder Träume durch deine Gedanken, Gefühle und Handlungen in die Realität zu bringen.

---



## Stressmanagement

Hier lernst du Strategien und Methoden, mit denen du in belastenden Situationen, mit Druck oder innerer Anspannung besser umgehen kannst.

---



## Zeitmanagement

Hier lernst du Techniken und Strategien, mit denen du deine Zeit effektiv planst, Prioritäten setzt und deinen Alltag strukturierst, um fokussierter und entspannter deine Ziele zu erreichen.

---



## Selbstbewusstsein stärken

Hier lernst du, deine Stärken zu erkennen, innere Blockaden zu lösen und mit mehr Vertrauen zu dir und deinen Fähigkeiten durch den Tag zu gehen.

---



## Glücklich sein

Hier lernst du, deine innere Balance zu finden, positive Gedanken zu stärken und Wege zu entdecken, wie du mehr Freude und Zufriedenheit in dein Leben bringst.

---

# Ernährung

---



## Emotionales Essen loslassen

Hier lernst du, deine Gefühle bewusst wahrzunehmen, alte Muster zu durchbrechen und einen liebevollen, achtsamen Umgang mit deinem Essverhalten zu entwickeln

---



## Gesund Abnehmen

Hier lernst du, dein Gewicht nachhaltig zu reduzieren, gesunde Routinen zu entwickeln und deinem Körper Schritt für Schritt mehr Wohlbefinden zu schenken.

---



## Ölwechsel im Körper

Hier lernst du, wie hochwertige Öle und Fette deinen Stoffwechsel unterstützen, deine Zellen nähren und mehr Energie sowie Wohlbefinden in deinen Alltag bringen

---



## Der Glucose-Trick

Hier lernst du, wie du mit einfachen Strategien deinen Blutzuckerspiegel stabil hältst, Heißhunger reduzierst und mehr Energie sowie Wohlbefinden in deinen Alltag bringst.

---



## Gesund Großwerden

Hier lernst du, wie du Kinder in ihrem Wachstum begleitest, ihre Entwicklung unterstützt und ihnen alles zur Verfügung stellst, was sie für eine gesunde Entfaltung benötigen.

---

# Ernährung

---



## Fit und Agil bis ins hohe Alter

Hier lernst du, wie du mit Bewegung, ausgewogener Ernährung und mentaler Stärke deine Vitalität erhältst und dein Leben auch in späteren Jahren aktiv und erfüllt gestaltest.

---



## Ernährung als Prävention

Hier lernst du, wie du mit einer ausgewogenen, nährstoffreichen Ernährung Krankheiten vorbeugst, dein Immunsystem stärkst und langfristig mehr Gesundheit und Energie gewinnst.

---



## Gesunde Ernährung im Alltag

Hier lernst du, wie du mit einfachen, alltagstauglichen Strategien deine Mahlzeiten ausgewogen gestaltest, mehr Energie gewinnst und deinem Körper nachhaltig etwas Gutes tust.

---



## Gesund Ernährung im Wechsel

Hier lernst du, wie du deinen Körper in den Wechseljahren mit nährstoffreicher Ernährung unterstützt, dein hormonelles Gleichgewicht stärkst und dich rundum wohler fühlst.

---



## Gesunde Ernährung und Sport

Hier lernst du, wie du dich als Hobbysportler optimal ernähren kannst, um deinen Leistungen zu steigern, deine Muskeln zu unterstützen und dich rundum stark und energiegeladen zu fühlen.

---

# *meine* Möglichkeiten

- Einzeltraining
- Gruppentraining
- Online-Training
- Workshops
- Seminare
- Schülerbildung
- Erwachsenenbildung



# dein Einzeltraining



Im Einzeltraining bekommst du einen geschützten Raum, in dem wir gemeinsam an deinen persönlichen Themen arbeiten und Schritt für Schritt positive Veränderungen in dein Leben integrieren.

# dein Gruppentraining



Das Gruppentraining findet in Kleingruppen von maximal sechs Teilnehmern statt. Es bietet dir einen Raum, an deinen persönlichen Themen zu arbeiten und dabei die Kraft und Energie der Gemeinschaft zu erleben.

# dein Online-Training



Manchmal ist es nicht möglich, vor Ort an einem Training teilzunehmen - sei es aus zeitlichen, örtlichen oder persönlichen Gründen. Genau hier bietet das Online-Training eine flexible und effektive Lösung. Inhaltlich unterscheidet es sich nicht vom Präsenztraining, aber es bringt einige besondere Vorteile mit sich.

darum

sollten wir

zusammenarbeiten

Um dein volles Potenzial entwickeln zu können, begleite ich dich auf einem Weg zu mehr Vitalität, mentaler Stärke und innerer Balance. Mein Ansatz basiert auf der Überzeugung, dass langfristiger Erfolg im Leben nur integriert werden kann, wenn Körper - Geist - Seele in Einklang zueinander finden. Ist dies erreicht gelingt uns alles mit Leichtigkeit. Ich möchte dir dabei helfen, dich wieder in deiner Einzigartigkeit zu sehen, dich wertvoll zu fühlen und dein Bewusstsein zu erweitern.

meine

Vision



ist es, Menschen dabei zu begleiten, in ihr wahres, bedingungsloses ICH zurückzufinden. Nur wenn wir erkennen wie wertvoll unser Körper, in Verbindung mit unserem Geist und unserer Seele ist, kann unser Leben zu einem einzigartigen Wunder werden. Ich möchte dir dabei helfen, wieder in dein volles Bewusstsein zurück zu finden und dir ein außergewöhnliches Leben aufzubauen.

meine

# Preisliste

1 EINHEIT (60 MIN)	80 €
1 EINHEIT (90 MIN)	120€
6 EINHEITEN	440 €
10 EINHEITEN	720 €
GRUPPENTRAINING (60 MIN)	40 €
GRUPPENTRAINING (90 MIN)	60€
EMOTIONALES ESSEN LOSLASSEN (8 WOCHEN)	940€
GLÜCKLICH ELTERN SEIN (8 WOCHEN PROGRAMM)	940 €



*lass*

UNS IN KONTAKT  
BLEIBEN

nadja-alber.com

kontakt@nadja-alber.com

+43 650/700 17 27



*ich freue mich auf die  
Zusammenarbeit*

# Meine Geschichte

Von meinem 20. Lebensjahr bis vor zwei Jahren war ich getrieben - von meiner Leistung, meiner Arbeit und dem Aussehen meines Körpers.

Ich glaubte, nur dann etwas wert zu sein, wenn ich 200% gab und mein Körper perfekt war. Ich verbot mir, nach meinem Hunger zu Essen und musste alles kontrollieren und auf die Waagschale legen.

Doch von Wohlbefinden, Achtsamkeit und Zufriedenheit war ich weit entfernt. Das Gefühl, dem Leben hinterherzurrennen mit 200km/h und trotzdem nie anzukommen, verließ mich nie.

Der Wendepunkt kam, als mein Körper nicht mehr konnte. Schlaflosigkeit, Erschöpfung und schließlich der Zusammenbruch zwangen mich, innezuhalten. Ich zog mich ein Jahr lang zurück, um mich intensiv mit meinen eigenen Themen auseinanderzusetzen.

Heute fühle ich mich stärker, authentischer und wertvoller als jemals zuvor. Ich habe meinen Leistungsanspruch losgelassen und in Selbstliebe verwandelt.

Ich bewundere meinen Körper - so wie er ist - esse was mir schmeckt, und habe ein tiefes, stabiles Selbstbewusstsein aufgebaut.

Heute spüre ich ein tiefes Bedürfnis, anderen Menschen auf ihrem Weg zu begleiten:

Ihnen zu helfen, ihre eigene Stärke, ihre Einzigartigkeit, ihre Achtsamkeit und den Glauben an ein wunderschönes Leben wiederzufinden.

# dein Einzeltraining



Im Einzeltraining bekommst du einen geschützten Raum, in dem wir gemeinsam an deinen persönlichen Themen arbeiten und Schritt für Schritt positive Veränderungen in dein Leben integrieren.

## Erstgespräch - kostenlos

Zu Beginn lernen wir uns in einem unverbindlichen Erstgespräch kennen. Gemeinsam besprechen wir deine Anliegen, deine Ziele und Erwartungen. Wenn sich eine Vertrauensbasis entwickelt, vereinbaren wir einen Termin für ein weiteres Gespräch.

## Vertrauensaufbau

Dies ist ein ausführliches Gespräch, in dem wir einen Überblick gewinnen, über deine persönliche Geschichte, deine aktuellen Lebensumstände und deine bisherigen Erfahrungen. Wir werden uns gemeinsam deine Wünsche, Bedürfnisse und Ziele ansehen, die wir dann zusammen erarbeiten werden.

## Tiefergehende Trainingsstunden

In dieser Phase arbeiten wir intensiv an deinen individuellen Themen. Mit gezielten Methoden und Übungen begleite ich dich dabei, alte Muster zu erkennen, Blockaden zu lösen und neue Wege zu gehen, die dich nachhaltig in deiner persönlichen Entwicklung stärken.

Die Trainings finden in der Regel wöchentlich statt. Dabei hast du jederzeit die Möglichkeit, offen über deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu sprechen - in einem geschützten, respektvollen Rahmen.

# dein Gruppentraining



Das Gruppentraining findet in Kleingruppen von maximal sechs Teilnehmern statt. Es bietet dir einen Raum, an deinen persönlichen Themen zu arbeiten und dabei die Kraft und Energie der Gemeinschaft zu erleben.

## Gefühl der Zugehörigkeit.

In einer vertrauten Runde spürst du, dass du nicht allein bist. Die wertvolle Energie fördert das Gefühl der Verbundenheit und der Zugehörigkeit.

## Neue Blickwinkel

Durch den Austausch mit anderen Teilnehmern erhältst du neue Sichtweisen auf deine Themen. Die unterschiedlichen Erfahrungen in der Gruppe können dir helfen, neue Lösungsansätze zu finden.

## Gemeinsam wachsen

Das Gruppentraining stärkt deine sozialen Kompetenzen. Du lernst offen zu kommunizieren, Feedback anzunehmen und anderen Unterstützung zu geben - Fähigkeiten, die dein Selbstbewusstsein und dein Vertrauen in Beziehungen fördern.

## Preisvorteil

Ein weiterer Vorteil des Gruppentrainings ist die gemeinsame Nutzung der Ressourcen. Es ist kostengünstiger als ein Einzeltraining und macht so den Zugang zu einer Unterstützung leichter.

# dein Online-Training



Manchmal ist es nicht möglich, vor Ort an einem Training teilzunehmen - sei es aus zeitlichen, örtlichen oder persönlichen Gründen. Genau hier bietet das Online-Training eine flexible und effektive Lösung. Inhaltlich unterscheidet es sich nicht vom Präsenztraining, aber es bringt einige besondere Vorteile mit sich.

## Individuelle Planung

Du kannst deine Trainings bequem von zu Hause oder von jedem anderen Ort aus durchführen. So lässt sich dein Training flexibel in deinen Alltag integrieren - unabhängig von festen Zeiten und Wegen.

## Privatsphäre

Von zu Hause aus trainieren, schafft einen geschützten, privaten Rahmen. Du kannst dich öffnen und an deinen Themen arbeiten, ohne dich um dein Umfeld sorgen zu müssen. Zudem bringt es manchmal eine wertvolle Entspannung mit sich, wenn man sich in seinen persönlichen Räumlichkeiten aufhält.

## Mehr Zeit für dich

Da die Anfahrtszeiten entfallen, sparst du dir wertvolle Zeit, in der du dein Training vertiefen oder dir eine Entspannung gönnen kannst. Auch die Kosten der Anfahrt entfallen.

# Mentaltraining

Mentaltraining ist ein gezieltes Training deines Geistes. Es unterstützt dich dabei, deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bewusst zu steuern, um mehr Klarheit, Gelassenheit und innere Stärke zu entwickeln.

Im Mentaltraining lernst du, wie du dein Denken positiv ausrichtest, Stress reduzierst und deine eigenen Ressourcen optimal nutzt. Es geht nicht darum, Probleme zu verdrängen, sondern sie klar zu erkennen, neue Perspektiven zu entwickeln und handlungsfähig zu bleiben.

## **Fokussierung und Konzentration**

- dein Geist auf das Wesentliche ausrichten

## **Stress- und Emotionsmanagement**

- belastende Gedanken und Gefühle regulieren

## **Zielarbeit**

- deine Visionen erkennen, formulieren und Schritt für Schritt umsetzen

## **Selbstbewusstsein und Resilienz stärken**

- Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten aufbauen

## **Visualisierungstechniken**

- innere Bilder nutzen, um Erfolge und Veränderungen zu verankern

Mentaltraining eignet sich für viele Lebensbereiche - ob im Beruf, in der Schule oder im privaten Alltag. Es hilft dir, deine mentale Stärke aufzubauen, Blockaden zu lösen und bewusster mit Herausforderungen umzugehen, sodass du dein Leben selbstwirksamer und gelassener gestalten kannst.

# Ernährungstraining

Ernährungstraining ist mehr als nur eine Beratung rund um Lebensmittel - es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der dich dabei unterstützt, dein Essverhalten zu verstehen, bewusst zu gestalten und nachhaltig zu verändern.

Im Ernährungstraining lernst du, wie du deine Ernährung an deine individuellen Bedürfnisse, deinen Lebensstil und deine gesundheitlichen Ziele anpassen kannst. Es geht nicht um strikte Diäten oder kurzfristige Erfolge, sondern um langfristige Strategien, die dir mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität schenken.

## **Grundlagenwissen**

- die wichtigsten Nährstoffe, Lebensmittelgruppen und ihre Wirkung auf deinen Körper verstehen

## **Individuelle Analyse**

- Essgewohnheiten, Bedürfnisse und Ziele kennenlernen

## **Praktische Tipps**

- einfache, alltagstaugliche Strategien für ausgewogene Mahlzeiten

## **Achtsames Essen**

- dein Bewusstsein für Hunger, Sättigung und emotionale Bedürfnisse schärfen

## **Gesunde Routinen entwickeln**

- neue Gewohnheiten Schritt für Schritt in deinen Alltag integrieren

## **Nachhaltige Veränderungen**

- lernen, wie du dein Wohlbefinden langfristig förderst

Ernährungstraining eignet sich für alle, die ihre Ernährung bewusst verbessern wollen - sei es zur Gewichtsregulation, zur Steigerung der Energie, zur Prävention oder zur Unterstützung bei gesundheitlichen Herausforderungen. Es begleitet dich auf deinem Weg zu mehr Gesundheit, Balance und Genuss.