

Zertifizierter VitalitätsCoach.

Die exklusive Online-Ausbildung

*Weil Vitalität
sonst niemand
unterrichtet.*

Hand auf's Herz:

Was wir tagtäglich in unserem stressigen Alltag erleben, ist die zweifache Vernachlässigung:

die unserer **Gesundheit** und die unserer **Vitalität**.

Das Ergebnis dieser zweifachen Vernachlässigung:

- mehr krank sein als nötig
- weniger Freude als möglich
- weniger Energie
- weniger Leichtigkeit in unserem Leben.



Warum ist das so?

Gesundheit wird oft mit „Blut, Schweiß und Tränen“ verbunden: Ich sollte essen, was ich nicht mag, ich sollte Sport betreiben,...

Vitalität wird nirgends gelehrt. Oder hast du in der Schule gelernt, wie du mehr Energie, mehr Freude in dein Leben bringst?

Beim **Wiener VitalitätsManagement®** kannst du **Vitalität** lernen.

Wir haben

1. die klassischen „Heiligen 3 Gesundheitskönige“ – Ernährung, Bewegung und Rauchen aufzuhören –

zu sechs zentralen **Gesundheitsfaktoren** weiterentwickelt

2. die Vitalität erforscht und stellen dir die 7 entscheidendsten

Vitalitätsfaktoren vor.

3. Durch das Verbinden der „harten Gesundheitsfaktoren“ mit den „weichen Vitalitätsfaktoren“ erreichen wir eine neue Qualität, welche eine **ganzheitlich nachhaltige Entwicklung zu mehr Gesundheit und Vitalität** sicherstellt.

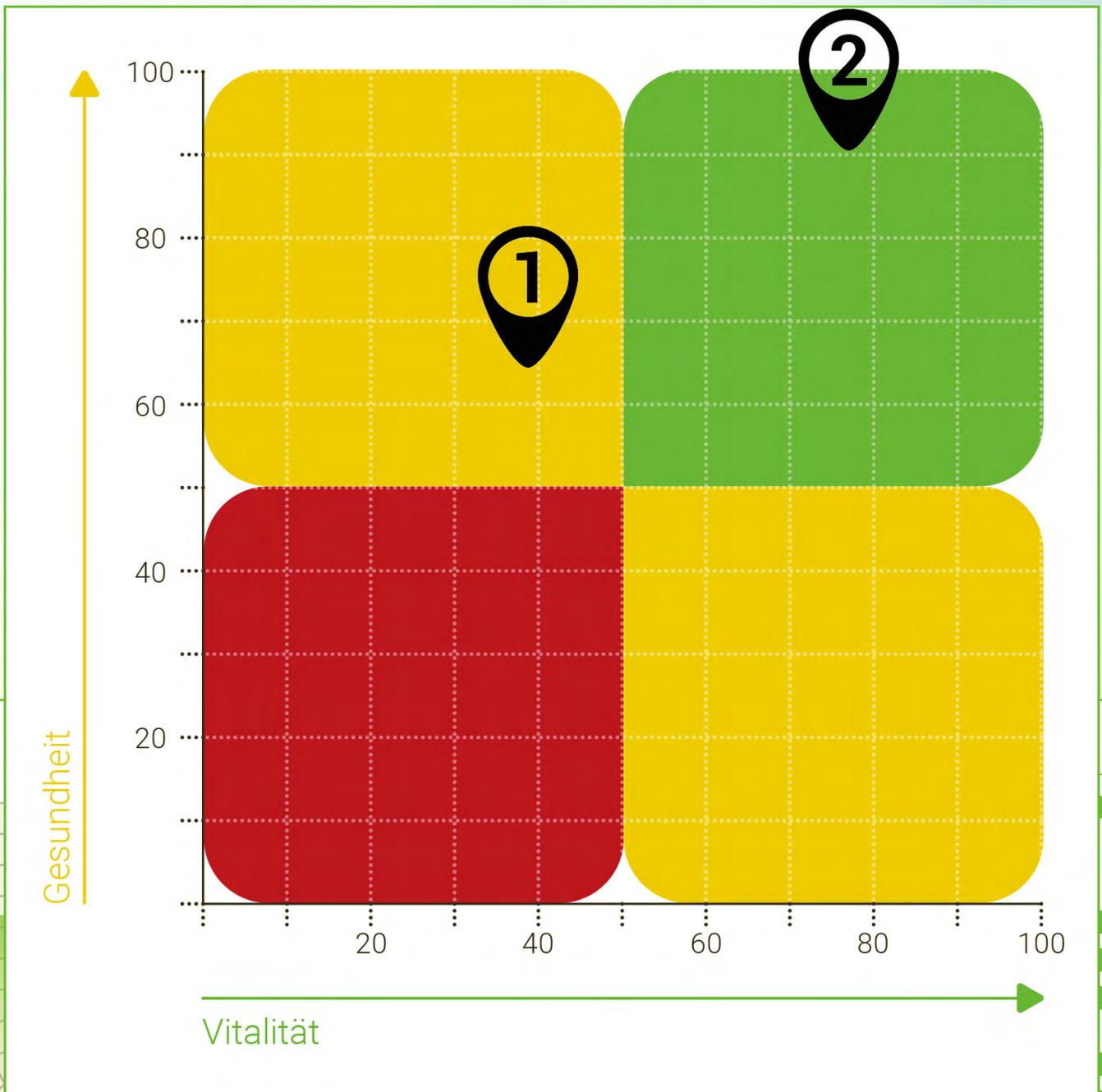


Mehr erfahren

Und last but not least:

Mit unserem wissenschaftlich fundierten **VitalitätsOnlineTest** haben wir den individuellen Gesundheits- und Vitalitätsstatus messbar gemacht.

Damit hast du die Möglichkeit, deine Fortschritte und Erfolge nicht nur zu spüren, sondern auch „schwarz auf weiß“ zu sehen!



 Bewegungen

Vitalitätsfaktoren

-  Beziehungen
-  Sinn
-  Emotionen
-  Mindset
-  Persönlichkeitsentwicklung
-  Achtsamkeit

Die Welt könnte mehr Gesundheit, Freude, Energie, Leichtigkeit vertragen!

Schon angefangen bei unseren Familienmitgliedern, Freund*innen, Mitarbeiter*innen, Kund*innen – diese und noch viel mehr Menschen würden sich mehr Gesundheit, mehr Freude, mehr Energie und Leichtigkeit verdienen.

Doch dazu braucht es überzeugte VitalitätsBotschafter, VitalitätsVermittler, VitalitätsCoaches. Menschen, die sich berufen fühlen, mehr Gesundheit & Vitalität in die Welt zu bringen.

Für diese haben wir die exklusive und einzigartige **Ausbildung zum zertifizierten VitalitätsCoach** entwickelt.

In der 12-wöchigen Ausbildung befreist du dich von altem Ballast und bringst wieder mehr Gleichgewicht in dein Leben. Du lernst, warum Gesundheit alleine nicht ausreicht und welchen positiven Effekt Vitalität auf dein Leben hat.

Und erhältst zusätzlich Tools an die Hand, wie du dir als VitalitätsCoach eine 2. Schiene zu deinem bestehenden Business aufbaust.



Das erwartet dich in der Ausbildung

1

Glück, Wohlbefinden und Erfolg

Durch die ganzheitliche Ausbildung zum VitalitätsCoach erreichst du deine gesundheitliche Highperformance, geprägt von Glück, Wohlbefinden und Erfolg.

2

Bewährter Prozess

Durch den Prozess der Gesundheits- und Vitalitätssteigerung kannst du dich eigenständig auf Gesundheit und Vitalität ausrichten und nachhaltig deinen Lebensstil so verändern, so dass du dein Wunschleben führen kannst.

3

Berufliche Verwirklichung

Als zertifizierter VitalitätsCoach hast du die Möglichkeit, dir eine 2. Schiene zu deinem bestehenden Business aufzubauen oder dich selbständig zu machen – du entscheidest! Befreie dich von gesellschaftlichem Druck und gehe in die berufliche Erfüllung.

[Mehr erfahren](#)

Das sind die Lerninhalte

In 12 Wochen bilden wir dich zum VitalitätsCoach aus. Durch individuelle 1:1 Zoom-Calls und Gruppencalls lernst du dich auf der einen Seite durch die intensive Arbeit mit dir selbst und auf der anderen Seite durch den Austausch mit Gleichgesinnten, auf Gesundheit und Vitalität auszurichten. Schwerpunkt dieser Ausbildung ist der Prozess der Gesundheits- und Vitalitätssteigerung.



Analyse deiner Ist-Situation

Du formulierst deine Ziele und Änderungswünsche und lernst deine aktuelle Situation zu akzeptieren und zu verändern. Du befreist dich von alten Blockaden und Verhaltensmustern.

Durchlaufen des eigenen „VSP“

Du durchläufst deinen eigenen Gesundheits- und Vitalitätssteigerungsprozess und lernst damit die positive Wirkung der bewährten Methode kennen.

Reflexion des eigenen „VSP“

Durch den Prozess der Reflexion lernst du dich selbst auf tiefer Ebene kennen und schaffst es, dich nachhaltig auf Gesundheit und Vitalität auszurichten.

Reflexion in der Gruppe Eine Gruppenreflexion ermöglicht dir den Austausch mit Gleichgesinnten. Hierbei geht es darum, aus den Erfahrungen und Erkenntnissen der anderen zu lernen und einander zu unterstützen.

Die Methodik des Wiener VitalitätsManagements® Du lernst die 6 wichtigsten Gesundheitsfaktoren und die 7 zentralen Vitalitätsfaktoren kennen und anzuwenden, um Gesundheit und Vitalität eigenständig zu erreichen – bei dir und bei anderen.

Kostenfreier Bonus: Unternehmensgründung Du erlernst die Coaching Basics, um dir ein 2. Standbein oder eine Selbständigkeit aufzubauen. Du lernst, wie du mit Klient*innen arbeitest und bei ihnen eine nachhaltige Veränderung erzielst.



Mehr erfahren

Ich bin Peter A. Zeller Mayer,

dein Coach und Ausbildungsleiter



Der Betriebswirt, Unternehmensberater und Unternehmer, Lebens- und Sozialberater, zertifizierter Herzraten-Variabilitäts-Coach, Verhaltens- und Vitalitätstrainer – hat nicht zufällig den beruflichen Schwerpunkt „Betriebliche Gesundheitsförderung / Betriebliches Gesundheitsmanagement“ gewählt. Er war selbst davon betroffen und erkannte eines Tages: „Ich lebe eigentlich nicht das Leben, das ich mir wünsche“.

Aus dem „Einfach-Besser-Leben-Konzept“, das er ursprünglich für sich selbst entwickelte und seither erfolgreich lebt, wurde schließlich nach langjähriger Forschung, Expertise, wissenschaftlicher Unterstützung und gelebter Praxis das Wiener VitalitätsManagement®. Mit dem Wiener VitalitätsManagement® konnte Zeller Mayer bereits viele Menschen dabei unterstützen, in einfachen Schritten nachhaltig mehr Leistungskraft und Lebensfreude zu spüren. Bereits die Beta-Version des Wiener VitalitätsManagements®, das VitalitätsRad®, wurde dafür mit dem Constantinus Award ausgezeichnet.

Ich bin Günther Payr,

dein Trainer



Autor des Buchbestsellers „Anleitung zum Lustvoll Leben“ (auch erschienen im GU Verlag als Die „Morgen darf ich essen, was ich will“ – Diät), das er mit und für Prof. Bernhard Ludwig produziert hat.

Dabei hat er sich neben seiner langjährigen Tätigkeit als Trainer, Coach und psychologischer Berater intensiv mit Gesundheit, Ernährung und der Autophagie, dem körperlzeigenen Verjüngungsprogramm, auseinandergesetzt.

[Mehr erfahren](#)

„Wenn auch du mehr Kraft und Freude in dein Leben bringen willst und gleichzeitig andere Menschen dabei unterstützen möchtest, dann ist diese exklusive Ausbildung wie für dich gemacht. Sichere dir deinen Platz in der einzigartigen Welt der Vitalität!“

Mehr erfahren

