



**CLEMENS RESSEL**  
*Be the Champion*

# FAQ – MY PEAK PERFORMANCE

## 1 WER SOLLTE MY PEAK PERFORMANCE BESUCHEN?

Im Grunde ist es ein Training für jeden, der mehr aus seinem bisherigen Leben machen möchte, der wieder den Spitzenzustand leben will und in sich spürt, das kann noch nicht alles gewesen sein. Dieses Trainingscamp ist besonders für Entscheidungsträger, Studenten, die etwas Besonderes starten wollen, Start-ups, Unternehmer und speziell für Familien, Führungskräfte und Menschen in leitender Funktion.

## 2 WARUM DIESES TRAININGSCAMP?

Dieses 4-tägige Trainingscamp ist alles andere, als ein Seminar mit Stühlen und Zettel und Stift. Während dieses Trainingscamps werden Sie gemeinsam mit Clemens und seinen besten Partnern genau jene intensiven Werkzeuge einsetzen, die Clemens mit seinen Olympiasiegern, Weltmeistern und Nationalteams umsetzt. My Peak Performance ist gespickt mit Hochleistungsmedizin, wissenschaftlichen Erkenntnissen und den besten Werkzeugen aus der Leistungspsychologie. Es wird für Sie 4 Tage Transformation sein, ein Leben in einer neuen Matrix mit aussergewöhnlichem Networking.

## 3 WIE LANGE GEHT DAS TRAININGSCAMP?

My Peak Performance ist ein intensives 4-tägiges Trainingscamp. Dieses Trainingscamp ist kein gewöhnliches Seminar von 09-1900 Uhr und im Kreis oder an Tischen sitzend. Teilnehmer erzählen von Sessions, die bis 3 Uhr nachts dauerten. Wenn Sie Ihre Anreise und Abreise planen, dann empfehlen wir Ihnen, am Vortag anzureisen und am Tag nach dem Trainingscamp die Blutbildauswertung abzuwarten, diesen Tag für ein „Wirkenlassen“ zu nutzen und erst am darauf folgenden Tag die Heimreise anzutreten.

## 4 GIBT ES ERHOLUNGSPAUSEN?

Clemens mag keine Pausen, ausser um die Toilette aufzusuchen und alle 4 Stunden etwas Nahrhaftes zu sich zu nehmen. Da wir uns sehr viel bewegen und uns viel draussen betätigen, ist die Dauer der Pausen auf das Minimalste begrenzt.

## 5 SIND DIE MAHLZEITEN IM BEITRAG ENTHALTEN?

Ihre Unterkunft ist nicht in Ihrem Seminarbeitrag enthalten, die Mahlzeiten schon. Wir empfehlen Ihnen, während der gesamten Dauer, auf das von uns offerierte Angebot im Trainingscamp an gesunden Snacks und Mahlzeiten zuzugreifen. Jede Körperzelle

wird es benötigen, da wir die kompletten 4 Tage volle Leistung bereitstellen müssen. Sie erhalten von uns wiederauffüllbare Wasserflaschen, die Sie während des Trainingscamps immer wieder auffüllen können. Der Veranstaltungsort des Trainingscamps wird auch die Abschlussveranstaltung für Sie bereithalten.

## 6 WAS DÜRFEN WIR INS SEMINAR MITBRINGEN?

Sie benötigen einen Stift mit ausreichender Tinte. Sie bekommen am Check-in ein Workbook von uns. Halten Sie eine kleine Tasche parat, die unter Ihren Stuhl passt, damit nicht alles einzeln durch die Gegend fliegt, wenn wir uns bewegen sollten. Bringen Sie Ihre Energieriegel mit, damit Ihr Energielevel hoch bleibt. Wir definieren Snacks aus Energieriegel, Sellerie-Sticks, Karotten, Obst ... alles was nicht krümelt und den Sitznachbarn beschmutzt oder vom Seminarinhalt ablenkt. Sie erhalten von uns eine eigene Wasserflasche, die Sie bitte während des gesamten Seminars bei sich haben, da wir im Seminarraum kein Glas und Porzellan zulassen.

## 7 WELCHE KOSTEN HABE ICH?

Die Preise variieren. Wir bieten Ihnen drei verschiedene Preismodelle an, je nachdem, was Ihr Ziel mit dem Seminar ist. Kontaktieren Sie dazu Ihren Ansprechpartner oder rufen Sie uns auf 03011223344 an und wir finden die für Sie ideale Variante.

## 8 BEKOMME ICH AUCH EINEN RABATT?

Clemens pflegt zu sagen ... Rabat ist eine Stadt in Nordafrika! Wenn Sie den Nachweis erbringen, dass Sie in einem Krankenhaus, bei der Polizei, im Rettungsdienst oder der Feuerwehr arbeiten, erhalten Sie einen Discount auf den Beitrag, weil Clemens gerade jene unterstützen möchte, die selbst aus Überzeugung für andere da sind. Wenn Sie als Familie kommen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Ansprechpartner auf oder kontaktieren Sie uns, damit wir eine für Sie annehmbare Lösung finden. Rufen Sie uns unter 030 11223344 an.

## 9 WELCHE KLEIDUNG EMPFEHLEN SIE?

Auch dieses Trainingscamp – das sagt schon der Name – ist keine Frontbeschallung, wo Sie sich warm anziehen müssen, weil Sie sich nicht bewegen werden. Dieses Trainingscamp bringt Sie in Wallung. Seien Sie mit der Kleidung darauf vorbereitet und passen Sie sich den Temperaturen

und den Herausforderungen Outdoor an. Denken Sie an die kühlen Trainingsräume, wenn wir uns in geschlossenen Räumen aufhalten. Unser Gehirn funktioniert schneller, wenn die Raumtemperatur tiefer ist, als unser Wohnzimmerniveau. Wasserkleidung, Outdoor. Kleidung und jeweils das passende Schuhwerk empfehlen wir Ihnen.

## 10 DARF ICH WÄHREND DES SEMINARS FOTOS MACHEN UND FILMEN?

Ganz klares Nein. Sie werden auch selten dazu kommen, Selfies machen zu können. Das Trainingscamp ist urheberrechtlich geschützt und wir achten genau auf die geltenden Gesetze über geistiges Eigentum. Jede nicht von uns genehmigte Aufzeichnung (Audio oder Video) ist streng verboten. Alle Materialien, die wir Ihnen im Trainingscamp zur Verfügung stellen, sind ebenso durch Urheberrechtsgesetze geschützt. Das Workbook und alles, was wir Ihnen während des Trainingscamps übergeben ist ausschliesslich für Ihren persönlichen Gebrauch genehmigt. Der Inhalt der Materialien darf weder kopiert, noch anderweitig verteilt werden. Wenn Sie Selfies mit Ihren Handys machen, achten Sie strikt darauf, dass Sie keinen anderen Teilnehmer ungewünscht fotografieren.