DIE MASSAGE – DER VERGESSENE LEISTUNGSFAKTOR

Die Massage ist ein wichtiger Leistungsfaktor. Sie wird meistens zu wenig oder sogar falsch benutzt. Lass dich von einem Masseur behandeln, der über 20 Jahre Erfahrung hat in der Betreuung von Leistungs- und Spitzensportlern. Einer, der sich genügend Zeit nimmt für eine umfassende Behandlung.

« Mathias Erni kann durch seine grosse Erfahrung eine individuelle Massage anbieten die mir sehr hilft bei meiner Regeneration. Ich kann mich bei seiner Massage entspannen und fühle mich immer sehr wohl. Mit seinen Hausbesuchen bei mir zu Hause erspart er mir Zeit und Reiseumstände. »

Kevin, Radquer Nationalkader, U23 Weltcupsieger, Gesamtweltcupsieger, Vizeweltmeister (2020)

« Ich habe über 15 Stunden Training pro Woche, plus die ganze Schule noch dazu. Meine Tage beginnen um fünf Uhr morgens. Seit ich in deinen Behandlungen bin, merke ich deutlich wie ich erholter bin und am Morgen leichter aufstehe. Auf dem Platz bin ich stabiler und falle in keine Leistungslöcher. »

Patric, Tennis Regionalkader (2013)

« Endlich kümmert sich jemand um unsere Erholung, der richtig drauskommt. Das ist sooo wichtig und nötig. »

Rebekka, Volleyball NLB (1999)

« Dank Mathias habe ich die bestmögliche Massage Möglichkeit. Nicht nur geht er perfekt auf die individuellen Bedürfnisse ein und nimmt sich ausreichend Zeit! Er kommt auch mit der Massagebank zu mir nach Hause und erlaubt es mir somit viel Reisezeit zu ersparen, was für mich als Profisportlerin sehr von Vorteil ist. »

Alissa, Triathlon Nationalkader, Elite Schweizermeisterin, 2. Rang World Triathlon Series Relay Nottingham (2019)

Hirnbehandlung

Ich kombiniere die herkömmliche Massage mit einer Behandlung des Gehirns. Das Gehirn steuert den Körper durch das Nervensystem und das Hormonsystem. Wenn sich das Gehirn beruhigt, dann macht der ganze Körper mit, und es hat eine viel stärkere Entspannungswirkung als eine Massage allein.

Mathias Erni
stark von innen

DAS MENTAL-TRAINING ENTSCHEIDET

Kennst du den Unterschied zwischen Ziel und Resultat? Willst du die Probleme endlos analysieren, oder willst du sie loswerden? Suchst du einen Mentaltrainer mit fundiertem Wissen und jahrelanger Erfahrung? Mit dem Sinn für das Brauchbare? Mit einem guten Einfühlungsvermögen in die Situation, in der du gerade steckst?

« Ich bin ja bereits an der Weltspitze. Aber ich bin erstaunt, dass ich auch jetzt noch so viel von dir profitieren kann. »

Philipp, Artist beim Cirque du Soleil, 3-facher Eidgenössischer Turnfestsieger VWK (2013)

« Mathias Erni hat meinem Physio-Team und mir das Mental Training, mit ganz vielen Praxisbeispielen, nicht nur erklärt, sondern wir haben das Gelernte gleich anwenden können. Wir profitieren im Alltag enorm von Mathias Ernis Schulung, sowie von einer Gelassenheit durch mehr Wissen vom Hirn und dessen mentaler Leistung. »

Franziska, Sportphysiotherapeutin, ehem. Betreuerin des Schweizer und des Deutschen Rennrodel-Nationalteams, Inhaberin der Physiotherapie im Dorf, Sachseln

« Durch das Mentaltraining mit Mathias Erni kann ich viel entspannter und ohne Druck an den Rennen teilnehmen. Die Übungen waren für mich am Anfang gewöhnungsbedürftig, doch sie haben mich sehr schnell überzeugt. Das mentale Training kann ich auch sehr gut zuhause oder unterwegs anwenden. Ich würde es jedem weiterempfehlen. »

Tabea, Langlauf RLZ, U16 Voralpencup Gesamtsiegerin, U15 SM-Bronze (2020)

Mathias Erni

- Masseur, MedCoach und Mentaltrainer im Leistungs- und Spitzensport seit 1998
- Dipl. Berufsmasseur
- Mentaltrainer
- Master of Science Bewegungs- und Sportwissenschaften (Schwerpunkt Mentales Training und Hirnforschung)
- Eidg. Dipl. Turn- und Sportlehrer

Praxis
Eichtalstrasse 55, 8634 Hombrechtikon
Telefon 076 334 14 00
info@stark-von-innen.com
www.stark-von-innen.com

Mathias Erni
stark von innen