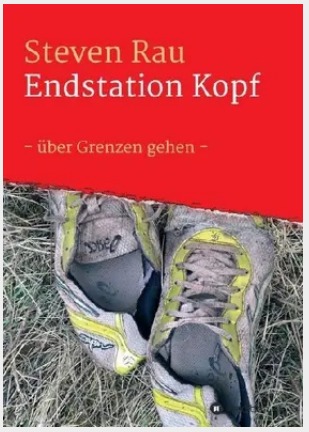
Rau

Endstation Kopf

-über Grenzen gehen-



2013 lief Steven Rau knapp 900 km, ohne Nahrungs- und Wassermitnahme von Wilhelmshaven bis auf die Zugspitze und stellte mit 15 Tagen und 3 Stunden einen neuen Weltrekord auf. Dabei lebte er nur von dem was die Natur ihm geboten hat, schlief im Freien und absolvierte täglich mehr als einen Marathon. Dabei stellten gerade der schwere Rucksack und die Umstellung auf die geringe Nahrungszufuhr eine der größten Schwierigkeiten dar. Dieses Projekt war nicht nur wegen des erfolgreichen Abschlusses ein tolles Event.Der Kopf macht im Sport und im Beruf 70% aus und entscheidet über Sieg und Niederlage. Denn Erfolg ist mehr als Glück. Als Berater, Trainer und Geschäftsführer vieler Unternehmen und Hochleistungssportler berichtet Steven Rau in Vorträgen und Coachings über seine Erlebnisse und die Fähigkeit seine eigenen Grenzen zu überwinden und mit einem einzigartigen Willen seinen sportlichen und beruflichen Zielen entgegen zu steuern.

2013 lief Steven Rau knapp 900 km, ohne Nahrungs¿ und Wassermitnahme von Wilhelmshaven bis auf die Zugspitze und stellte mit 15 Tagen und 3 Stunden einen neuen Weltrekord auf. Dabei lebte er nur von dem was die Natur ihm geboten hat, schlief im Freien und absolvierte täglich mehr als einen Marathon. Dabei stellten gerade der schwere Rucksack und die Umstellung auf die geringe Nahrungszufuhr eine der größten Schwierigkeiten dar. Dieses Projekt war nicht nur wegen des erfolgreichen Abschlusses ein tolles Event.Der Kopf macht im Sport und im Beruf 70% aus und entscheidet über Sieg und Niederlage. Denn Erfolg ist mehr als Glück.Als Berater, Trainer und Geschäftsführer vieler Unternehmen und Hochleistungssportler berichtet Steven Rau in Vorträgen und Coachings über seine Erlebnisse und die Fähigkeit seine eigenen Grenzen zu überwinden und mit einem einzigartigen Willen seinen sportlichen und beruflichen Zielen entgegen zu steuern.

12,00 €
12,00 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783746901916
Medium: Buch
ISBN: 978-3-7469-0191-6
Verlag: tredition
Erscheinungstermin: 14.05.2018
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2018
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 208 g
Seiten: 136
Format (B x H): 148 x 210 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)