



# Welser Manager als Mental-Coach international erfolgreich

8. MÄRZ 2020 · CHRISTOPH BRÜCKL

**Stress kennt jeder von uns, egal ob im Beruf oder mit der Familie. Unsere Zeit wird immer schnelllebiger und fordert immer mehr von den Menschen. Der Welser Korayem Razik hat neben seiner Tätigkeit in einem großen Welser Unternehmen ein Programm entwickelt, welches eine neue Lebenseinstellung zum Ziel hat.**

Seit 6 Jahren ist Razik als Mental -Coach unterwegs und in der Yoga-Szene eine bekannte Persönlichkeit. Aus der Erfahrung mit Yoga, aber auch mit Wissen aus der Neurowissenschaft, bietet er mit seinem seit einem Jahr existierenden Unternehmen U-Retreat nun ein 21-Tage-Programm an, welches seine Kunden mit Unterlagen für Ernährungspläne und Entspannungsübungen für die ersten sieben Tage ausstattet, welches dann auf eine einwöchige Reise in eine seiner Standorte im Ausland vorbereitet. Dort angekommen wird man von einem Team an Vitaltrainern in unterschiedlichen Entspannungs- und Ernährungstechniken geschult. Wieder zuhause angekommen, erhält man noch ein „Festigungsprogramm“ für die restlichen sieben Tage.



**Korayem Razik**  
(Foto: Privat)

## 4 bestehende Standorte

Der 40-jährige betreibt derzeit vier Locations. Die Standorte sind in Italien, Kroatien, Spanien und Ägypten. Gemeinsam mit seinem Team – allen voran Mitarbeiterin Manuela Hillinger will er demnächst auch einen Standort in Österreich eröffnen. Hillinger ist seit 10 Jahren in der Vitalbranche und lernte Razik bei einer gemeinsamen Ausbildung kennen, bei der sie

gemeinsam ihr Programm entwickelten.

### **Hirnwellen**

Ziel des Programms ist es, seine Hirnwellen mit einer Änderung der Lebensweise in eine Frequenz zu bringen, um besonders stressresistent und aufnahmefähig zu sein. „Besonders Kinder verfügen über Theta-Wellen. Mit diesen Hirnwellen ist man noch besonders offen für neue Eindrücke“, so Razik. Was sich etwas nach Esoterik anhört, ist tatsächlich wissenschaftlich bewiesen. Ob man mit einem 21-Tage-Programm seine Hirnwellen dauerhaft ändern kann, wurde zwar noch nicht wissenschaftlich erforscht, Razik und sein Team sind aber überzeugt davon. Auch die Kosten sind angemessen: Das 21-Tage-Programm inklusive Aufenthalt und Verpflegung kostet je nach Standort 900 bis 1800 Euro.

Weiterführende Links:

<http://www.u-retreat.com/>

<https://www.spiegel.de/spiegel/print/d-28956984.html>

ALLGEMEIN