

Zeit	Montag (Discovery)	Dienstag (Dream)	Mittwoch (Design)	Donnerstag (Destiny)	Freitag (Transfer)	Theorieanteil (in Min.)	Praxisanteil (in Min.)
Frühstück						80%	20%
09.00-10.30	Einführung <ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung &amp; Kennlernen</li> <li>Orga &amp; Seminarübersicht</li> <li>Die „Rosa-Tütchen-Woche“</li> </ul>	Vision - Mein SOLL-Zustand Teil I <ul style="list-style-type: none"> <li>Das Wofür oder die Sinnigkeit</li> <li>Die Vision von Gesundheit I</li> </ul>	Meine Ernährung optimieren Teil I <ul style="list-style-type: none"> <li>ABC meines Körpers</li> <li>Der trainierte Appetit I</li> </ul>	Meine Schlafqualität erhöhen Teil I <ul style="list-style-type: none"> <li>Was ist Schlaf?</li> <li>Wozu schlafen?</li> <li>Weg zum gesunden Schlaf</li> </ul>	Zusammenfassung <ul style="list-style-type: none"> <li>Meine Ernährung</li> <li>Meine Bewegung</li> <li>Meine Atmung</li> </ul>		
Minuten	90	90	90	90	90	450	0
10.45-12.00	Was bedeutet Gesundheitscoaching? <ul style="list-style-type: none"> <li>Definition Gesundheit</li> <li>Systemische Grundannahmen</li> <li>Salutogenese</li> </ul>	Vision - Mein SOLL-Zustand Teil II <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Vision von Gesundheit II</li> <li>Mein Gesundheitsziel</li> </ul>	Meine Ernährung optimieren Teil II <ul style="list-style-type: none"> <li>Der trainierte Appetit II</li> <li>Top Lebensmittel der Ü100</li> </ul>	Meine Schlafqualität erhöhen Teil II <ul style="list-style-type: none"> <li>Schlafstagebuch</li> <li>Wozu träumen?</li> <li>Klarträumen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mein Schlaf</li> <li>Offene Fragen klären</li> <li>Commitment mit mir!</li> <li>Ausblick, Hilfreiche Literatur</li> </ul>		
Minuten	90	90	90	90	90	450	0
14.00-15.30	Check up – Mein IST-Zustand Teil I <ul style="list-style-type: none"> <li>Aktueller Gesundheitszustand</li> <li>Aktuelle Lebensqualität</li> <li>Überzeugungsmuster</li> </ul>	Meine Bewegung verbessern <ul style="list-style-type: none"> <li>Wozu Krafttraining</li> <li>Wozu Beweglichkeitsraining</li> <li>Wozu Ausdauertraining</li> </ul>	Mein soziales Umfeld gestalten <ul style="list-style-type: none"> <li>Die wichtigsten Menschen (IST)</li> <li>Das optimale Umfeld (Soll)</li> <li>Meine vielen Unterstützer</li> </ul>	Meine Planung für zu Hause <ul style="list-style-type: none"> <li>Zielfelder ausbalancieren</li> <li>1,2,3,6 &amp; Jahresplanung</li> <li>Scheiterstrategien kennen</li> </ul>	inkl. Abschlussmeditation bis 13.00		
Minuten	90	90	90	90	45	405	0
16.00-16.45	Beweglichkeit verbessern mit Yoga <ul style="list-style-type: none"> <li>Asanas</li> </ul>	Meine Atmung verbessern <ul style="list-style-type: none"> <li>Physiologie Atmung</li> <li>Stress &amp; Hyperventilation</li> <li>Verschiedene Atemtherapien</li> </ul>	Kraft verbessern mit Yoga <ul style="list-style-type: none"> <li>Asanas</li> </ul>	Ausdauer verbessern mit Yoga <ul style="list-style-type: none"> <li>Asanas</li> </ul>			
Minuten	45	45	45	45		45	135
16.45-17.35	Beweglichkeit verbessern mit Yoga <ul style="list-style-type: none"> <li>Vinyasa</li> <li>Yoga Nidra</li> </ul>	Atmung verbessern i.A.a. Buteyko <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagen</li> <li>Übungen</li> </ul>	Kraft verbessern mit Yoga <ul style="list-style-type: none"> <li>Vinyasa</li> <li>Yoga Nidra</li> </ul>	Ausdauer verbessern mit Yoga <ul style="list-style-type: none"> <li>Vinyasa</li> <li>Yoga Nidra</li> </ul>			
Minuten	50	50	50	50		0	200
UE gesamt rd.	8	8	8	8	5	1350	335