

Gesundheitscoaching – Fit für den Beruf

28.10.-01.11.2024 Borkum

Dozent: Uwe Kraus



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