

Erfolge bewegen. Blockaden lösen. Spitzenleistung erzielen.

1. Tag

| | |
|-------------------|--|
| Ab 09.30 Uhr | Check-in |
| 10.00 – 10.30 Uhr | Einführung in das Thema |
| 10.30 – 11.30 Uhr | Demo und Vortrag: Muskeln als Gesundheitsquelle Interventionstraining: Entspannung durch gesunde Muskelspannung |
| 11.30 – 11.50 Uhr | Kaffeepause |
| 11.50 – 13.00 Uhr | Demo und Interventionstraining: Aus Teufelskreisen werden Engelskreise – Coaching von Symptom-Stress-Beschwerden |
| 13.00 – 14.30 Uhr | Mittagspause |
| 14.30 – 14.45 Uhr | Plenum: Gemeinsames Einschwingen |
| 14.45 – 16.00 Uhr | Demo und Interventionstraining: „Unterhaltung“ mit dem Immunsystem |
| 16.00 – 16.20 Uhr | Kaffeepause |
| 16.20 – 17.45 Uhr | Demo und Interventionstraining: Körpererleben als Metapher |
| 17.45 – 18.00 Uhr | Abschlussbesprechung |

2. Tag

| | |
|-------------------|---|
| Ab 8.30 Uhr | Check-in |
| 09.00 – 09.30 Uhr | Die Wohlfühlzelle als Energiequelle |
| 09.30 – 10.30 Uhr | Vortrag und Demo: Das Gedächtnis von Unfällen „befreien“ – wieder auf die Füße kommen |
| 10.30 – 10.45 Uhr | Kaffeepause |
| 10.45 – 11.45 Uhr | Interventionstraining: Das „Unfallgedächtnis“ neutralisieren |
| 12.00 – 12.30 Uhr | Einführung in das Thema: „Soma-Stress“ |
| 12.30 – 13.00 Uhr | Mittagspause |
| 13.00 – 14.00 Uhr | Interventionstraining: „Soma-Stress“ |
| 14.00 – 14.30 Uhr | Einführung in das Thema: „Erholsamer Schlaf“ |
| 14.30 – 14.45 Uhr | Kaffeepause |
| 14.45 – 15.30 Uhr | Demo und Interventionstraining: Erholsamer Schlaf – gesund durch ressourcenreiches Liegen |
| 15.30 – 16.00 Uhr | Abschlussbesprechung, Transfer in den Alltag |