

Body-Mind Woche

In dieser Body-Mind in Balance-Woche lernen Sie die **Grundsäulen zur Erreichung Erhaltung und Wiederherstellung des psychophysischen Gleichgewichts kennen UND umsetzen**, und durch individuelles Coaching, diese in **Ihren persönlichen Alltag zu integrieren**.

Diese 3 Säulen sind: **Ernährung, Bewegung, Entspannung**.

Bei unserem schmackhaften Vitalmenü erleben Sie die Kombination von Genuss und gesunder Ernährung täglich und lernen aber in dieser Woche auch die **Grundsätze einer gesunden Ernährung** (TCM, Hildegard von Bingen und Ayurveda kennen) und praktische **Umsetzungsvorschläge** für Ihren Alltag **kennen**

Mit dem Reinschnuppern und Ausprobieren täglich wechselnder Bewegungs- und Entspannungsstunden lernen Sie **Ihr bevorzugte Trainings- und Entspannungsmethoden** kennen

Bei einer **Personaltrainingsstunde** erhalten Sie **individuell auf Sie zugeschnittene Übungen und Tipps** zur Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness und mentalen Entspannung.

Bei einer individuellen **Personal-Coachingstunde** lernen Sie **Stressfolgerscheinungen, Spannungen und Schmerzgefühle in sich zu lösen und die darunterliegende Lebenskraft freisetzen**.

Wochenprogramm: Fitness- und Entspannungsprogramm.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 bis 9:10	Yoga	Qi Gong	Piloga	Yoga	Pilates	Qi Gong
9:15 bis 9:55	Bauch Beine Po	Pilates	Rückenschule	Bauch Beine Po	Nordic Walking	Rückentraining
16:30 bis 17:10	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym
17:30 bis 18:30	Theorie: die wichtigsten Grundsätze für die Erreichung eines psychophysischen Gleichgewichts kennenlernen und konkrete Umsetzungsstrategien für Ihren persönlichen Alltag erlernen					
18:30 bis 19:00	Meditation	Meridian-stretching	„Liebevoller Zwiesprache“	Feldenkrais	Autogenes Training	Progressive Muskelrelaxation
Abendessen:	Schmackhaftes Vitalmenü					