



Raus aus dem Alltagstrott

Nimmst du dir auch öfter vor, "endlich" neue Routinen zu entwickeln und mehr für deine (körperliche) Gesundheit zu tun? Aber irgendwie kommt dir immer wieder der Alltag in die Quere?

Gemeinsam geht's leichter!

Ich begleite dich durch dein persönliches 10 Wochen-Programm.

Gebe dir Tipps rund um Bewegung, Entspannung, Ernährung und zeige dir Möglichkeiten auf, die dich mit mehr Leichtigkeit durch deinen Alltag gehen lassen.

10 WOCHEN für mehr Leichtigkeit & ein besseres (Körper-)Gefühl

nach dem Konzept von Prof.Dr.med. Gustav Dobos

AUFBAU PROGRAMM*

- ✦ wöchentliche Online-Meetings (45 - 60 Min.)
> flexible Terminvereinbarung
- ✦ Besprechung des Programms der letzten bzw. der bevorstehenden Woche
- ✦ Inhalte per E-Mail, u.a. geführte Meditationen, Yoga, Rezepte, Bewegungsübungen, ...
- ✦ die Inhalte stehen unbegrenzt, d.h. auch nach Abschluss des Programms, zur Verfügung
- ✦ völlig freie Einteilung, wann, wo und wie oft die Tools angewendet werden

Woche 1: Reflektieren

Kennenlernen & Selbsttest: Wo stehe ich?

Woche 2-9: Ins Tun kommen

- ✦ Tagesroutinen für mehr Gelassenheit im Alltag
- ✦ Essgewohnheiten und Ernährungstipps
- ✦ Bewegungs-Abläufe für ein besseres Körpergefühl
- ✦ Tools gegen Stress und innere Unruhe
- ✦ effektive Tipps für einen guten Schlaf
- ✦ Atemtechniken - Meditationen - PMR ...
- ✦ Negative Gedankenmuster umwandeln
- ✦ Persönliche Auszeiten kreieren
- ✦ Achtsamkeit & Dankbarkeit erleben
- ✦ *und vieles mehr*

Woche 10: Resümieren

Rückblick & Ausschau

* Preise und detaillierte Programminhalte auf Anfrage.

Das Geheimnis der Mind-Body-Medizin

- ✦ Du veränderst (kleine) Dinge in deinem Alltag, die du nicht für dein »Problem« verantwortlich machen würdest.
- ✦ Schritt für Schritt spürst du aber einen Zusammenhang zwischen deinem Körper, deinen Gedanken und Gefühlen.
- ✦ Du erkennst immer besser, hinter welchen Symptomen sich Stress „versteckt“, nimmst ihn frühzeitig wahr und setzt dich ihm ganz bewusst entgegen, anstatt in eine Negativ-Spirale zu verfallen.
- ✦ Du lernst, auch herausfordernden Situationen etwas Positives abzugewinnen und erkennst, welchen erheblichen Einfluss du mit deinem Verhalten auf dein Leben haben kannst.
- ✦ Du bist motivierter, optimistischer, du fühlst dich immer besser - sowohl in deinem Körper als auch in deinem Kopf.

Symptome für Stress

Antriebslosigkeit - schlechte Laune - Unruhe
Rückzugstendenz - Leere - Perspektivlosigkeit
Überempfindlichkeit - Gereiztheit

Zukunftsangst - (Alltags)-Sorgen - Grübeleien
Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten
Verstärktes Verlangen nach Alkohol & Süßem

Kopfschmerzen - Erschöpfung - Schlafstörungen
Magen- und Darmbeschwerden - Verspannungen

Du entscheidest.

