



## Kristin Bethke | Executive Coaching & Beratung

### High Performer Programm Heiligendamm

Beispielhafter Ablauf eines Tages

Ziel:

1. Agilität & Beweglichkeit
2. Vitalität & Power
3. Regeneration & Erneuerung
4. Resilienz & Fokus

Das alles im Gefühl von Freiheit, Leichtigkeit, Lebensfreude & Genuss.

07:30-08:15 Uhr	Agilität & Beweglichkeit, Resilienz & Fokus
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achtsamkeitstraining (Elemente aus Qigong, Tai-Chi, Yoga)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Muskelkraft, Flexibilität, Gleichgewicht, Herz-Kreislauf-Balancierung, Atmung</li></ul></li><li>• Meditative Stille</li></ul>
09:00-10:30 Uhr	Frühstück Vitalität & Power durch individuelle Ernährung
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ernährungstypen</li><li>• Tipps &amp; Tricks zur optimalen Ernährung</li><li>• Hunger &amp; Durst – Wie &amp; wann spüre ich was?</li><li>• Viel hilft viel? - Wie viel Flüssigkeit brauche ich wirklich?</li><li>• Mehr (vom Richtigen) essen &amp; Gewicht balancieren</li><li>• 80:20 Regel &amp; ihre Anwendung im Alltag</li></ul>
10:45-12:45 Uhr	Resilienz & Fokus
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Business- &amp; Gesundheitscoaching</li></ul>
12:45-14:00 Uhr	Agilität & Beweglichkeit
	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1,25h Personal Training</li></ul>
14:15-15:30 Uhr	Lunch Reflexion & Genuss

15:45-18:15h            Regeneration & Erneuerung, Vitalität & Power

- 1h Osteopathie
- 0,5h Akupunktur
- 1h Oxyvenierung

18:30-19:30 Uhr        Zeit zum Relaxen & Entspannen

19:45-21:30 Uhr        Dinner                    Reflexion & Genuss

- Tipps & Tricks für erholsamen Schlaf
- Genuss ohne Reue - Eine Reise durch die Speise- & Getränkekarte
- Rückblick auf die Highlights des Tages; Fragen & Antworten
- Innere Ruhe, Dankbarkeit, Gelassenheit

<b><i>Kosten Grand Hotel Heiligendamm</i></b>
2500€ / Tag
Reisekosten Kristin Bethke