



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

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