



Kristin Bethke | Holistisches Businesscoaching für High Performer

High Performer Programm

Anreisetag

- Anamnese
- Diagnostik
 - Check Up nach TEM mittels Irismikroskopie
 - Erhebung des körperlichen Status‘ nach HNC
 - Check Up nach TCM mittels Pulstestung
 - Irisdiagnostik
- Auswertung der Untersuchungsergebnisse & Erarbeitung des Therapieplans durch Kristin Bethke
- Gemeinsames Abendessen
 - Vorstellung der Untersuchungsergebnisse & des Therapieplans
 - Besprechung & Planung der kommenden Tage
 - Ernährungsberatung
 - Schlafberatung

Interventionen Tag 1

08:00-08:30 Uhr	Achtsamkeitstraining
09:00-10:00 Uhr	Individuelle Ernährungsberatung beim gemeinsamen Frühstück
10:30-12:00 Uhr	HNC – Behandlung mit anschließender Akupunktur
12:00-13:00 Uhr	Infusion (Body Vital)
13:00-15:00 Uhr	Gesundheitscoaching beim gemeinsamen Lunch
15:00-16:30 Uhr	Personal Training
16:30-17:30 Uhr	Infusion (Sauerstoff)
19:00- 21:00 Uhr	Reflexion zu den priorisierten Themen beim gemeinsamen Abendessen

Interventionen Tag 2

07:30-08:00 Uhr	Reflexion zu Tag 1 und zur Nachtruhe
08:00-08:30 Uhr	Achtsamkeitstraining
09:00-10:00 Uhr	Individuelle Ernährungsberatung beim gemeinsamen Frühstück
10:30-12:00 Uhr	HNC – Behandlung mit anschließender Akupunktur
12:00-13:00 Uhr	Infusion (Body Vital)
13:00-15:00 Uhr	Gesundheitscoaching beim gemeinsamen Lunch
15:00-16:30 Uhr	Personal Training
16:30-17:30 Uhr	Infusion (Sauerstoff)
19:00- 21:00 Uhr	Reflexion zu den priorisierten Themen beim gemeinsamen Abendessen

Interventionen Tag 3

07:30-08:00 Uhr	Reflexion zu Tag 2 und zur Nachtruhe
08:00-08:30 Uhr	Achtsamkeitstraining
9:00-10:00 Uhr	Individuelle Ernährungsberatung beim gemeinsamen Frühstück
10:30-12:00 Uhr	HNC – Behandlung mit anschließender Akupunktur
12:00-13:00 Uhr	Infusion (Body Vital)
13:00-15:00 Uhr	Gesundheitscoaching beim gemeinsamen Lunch
15:00-16:30 Uhr	Personal Training
16:30-17:30 Uhr	Infusion (Sauerstoff)
19:00- 22:00 Uhr	Reflexion zum Verlauf, den Erfolgen, dem weiteren Vorgehen sowie zu den priorisierten Themen beim gemeinsamen Abendessen

Kostenüberblick

<i>Grand Hotel Heiligendamm</i>	<i>An Bord eines Schiffes</i>
2500€ / Tag	2500€ / Tag
	Reisekosten Kristin Bethke
	Bootsmiete
	Crew