



Schnuppertag – NEUSTART – 09.06.17: Stress? Habe ich nicht – Sport? Mach ich eh – Ernährung? Ich esse gesund!

Was haben die 3 Dinge gemeinsam?

Beginn: 10 Uhr – Ende: ca. 15 Uhr

Was ist Stress - Vortrag:

- *Wie nehmen wir Stress wahr? Was ist Stress? **Stressreaktion** - Was passiert im Körper?*
- *Was löst die Stressreaktion im Körper aus? Auf welchen Ebenen wirkt die Stressreaktion?*
- ***Auswirkungen von Stress** auf zwischenmenschliche Beziehungen/Kommunikation (Führung)*
- ***Auswirkungen von Stress** auf unsere Leistungsfähigkeit*
- ***Auswirkungen von Stress** auf unsere Gesundheit (**Auch: Sport-/Essverhalten**)*
- *Bisherige „Stressbewältigung – schnell, kurzfristig“*

Sport – Impulsvortrag:

- *Wie **motiviere** ich mich zum Sport?*
- *Welcher Sport ist der **RICHTIGE** für mich?*
- ***Wie** trainiere ich **richtig**?*
- ***Zusammenhänge:** Stressbewältigung – Ernährungsverhalten – Sport/Bewegung*

Theorie und Praxis:

- *Kennenlernen einer essentiellen **Wahrnehmungsübung (Technik)***
- ***Test`s – Checks** – Stimmt meine Wahrnehmung mit der Fitness meines Körpers überein?*
- *Mitochondrien – Wie sehr leiden Sie unter falschem Sport, Stress und ungesunder Ernährung*

Die Kombination aus allen Bereichen macht`s!

- ***Stress** wirkt sich auf verschiedenen Ebenen aus und MUSS auch genauso „angepackt“ werden*
- *Stressbewältigung = Mental Training + Ernährung + richtige Bewegung*

Investition: 154 € (inkl. Mwst.)

Optional HRV-Test: 113 € (inkl. Mwst.)

Optional Aeroscan-Fitnesscheck: 99 € (inkl. Mwst.)

Leitung/Expertin:

Diplom-Mental-Trainer, Isabell Wohlfart, Tel.: +49-160-7750766

Mehrjährige Ausbildung inkl. Supervision bei Dr. Werner Ehrhardt

Sportwissenschaftler, Philipp Peter, Tel.: +49-176-96043505

Personal Coach und Trainer / www.formkurve.de