



## Schnuppertag – NEUSTART – 07. Juli 2018: 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*

Teilnahmepreis: 154 € (inkl. Mwst.)

Inklusive Oligo-Scan (Mineralien, Spurenelemente, Schwermetalle)

Optional HRV-Stress-Test: 99,- € statt 149,- € (inkl. Mwst.)

Optional Aeroscan-Fitnesscheck: 99,- € statt 149,- € (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](http://www.formkurve.de)