

## Erfolge bewegen. Blockaden lösen. Spitzenleistung erzielen.

### 1. Tag

Ab 09.30 Uhr	Check-in
10.00 – 10.30 Uhr	Einführung in das Thema
10.30 – 11.30 Uhr	Demo und Vortrag: Muskeln als Gesundheitsquelle Interventionstraining: Entspannung durch gesunde Muskelspannung
11.30 – 11.50 Uhr	Kaffeepause
11.50 – 13.00 Uhr	Demo und Interventionstraining: Aus Teufelskreisen werden Engelskreise – Coaching von Symptom-Stress-Beschwerden
13.00 – 14.30 Uhr	Mittagspause
14.30 – 14.45 Uhr	<b>Plenum:</b> Gemeinsames Einschwingen
14.45 – 16.00 Uhr	Demo und Interventionstraining: „Unterhaltung“ mit dem Immunsystem
16.00 – 16.20 Uhr	Kaffeepause
16.20 – 17.45 Uhr	Demo und Interventionstraining: Körpererleben als Metapher
17.45 – 18.00 Uhr	Abschlussbesprechung

## 2. Tag

Ab 8.30 Uhr	Check-in
09.00 – 09.30 Uhr	Die Wohlfühlzelle als Energiequelle
09.30 – 10.30 Uhr	Vortrag und Demo: Das Gedächtnis von Unfällen „befreien“ – wieder auf die Füße kommen
10.30 – 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 – 11.45 Uhr	Interventionstraining: Das „Unfallgedächtnis“ neutralisieren
12.00 – 12.30 Uhr	Einführung in das Thema: „Soma-Stress“
12.30 – 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 – 14.00 Uhr	Interventionstraining: „Soma-Stress“
14.00 – 14.30 Uhr	Einführung in das Thema: „Erholsamer Schlaf“
14.30 – 14.45 Uhr	Kaffeepause
14.45 – 15.30 Uhr	Demo und Interventionstraining: Erholsamer Schlaf – gesund durch ressourcenvolles Liegen
15.30 – 16.00 Uhr	Abschlussbesprechung, Transfer in den Alltag