

LEISTUNG & LEBENSKRAFT

Dr. med. Michael Schön

>>> Erfolgsbrainer® < for your success



LEISTUNG & LEBENSKRAFT

DAS REGENERATIONS-TRAINING ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

Es ist Ihr Leben – und für Vieles gibt es keine zweite Chance



info@camp-alpha.de | www.camp-alpha.de | 03375 / 52 73 40



Ihre Themen:

- Zeitmangel und Zeitdruck
- Multitasking und permanentes Umschalten
- Getrieben und gehetzt sein
- Kognitive Überlastung
- Beginnende körperliche und seelische Erschöpfung

Sie wollen daher ...

- wissen, ob und wo Gefährdungen und Risiken für Sie bestehen – und zwar lange bevor Krankheit entsteht
- eine Standortbestimmung Ihres Gesundheitszustandes anhand der wesentlichen Vitalparameter erhalten
- alles über Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie Ihre Stressbelastung erfahren
- positive sowie belastende Momente im beruflichen Alltag identifizieren
- Ihr Burnout-Risiko kennen
- Informationen zu gesundheitlichen Kernthemen wie Ernährung, Bewegung, Schlaf, Regeneration, Erholung und Entspannung bekommen
- konkrete Handlungsempfehlungen zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit erhalten
- Dank kontinuierlicher Veränderungs- und Vergleichsmessungen Ihre Fortschritte sehen können

Zusätzlich im Sport

- Trainings- und Regenerationssteuerung zur Leistungsverbesserung
- Vermeidung von Übertraining
- Optimale Erholung zwischen den Wettkämpfen



LEISTUNG & LEBENSKRAFT

Dieses Training ist für Sie akut wichtig, wenn Sie mindestens 3x mit JA antworten:

JA

- Ihre Konzentration hat sich verschlechtert
- Fehlleistungen häufen sich (Schlüssel verlegen, Unfallrisiko, Termine verpassen ...)
- Emotional sind Sie instabil und gereizt
- Nach dem Schlaf sind Sie nicht ausgeruht und vital
- Trotz Leistungsbereitschaft verspüren Sie eine Antriebshemmung
- Sie haben Mühe, sich zu entspannen
- Ihre Gedanken kreisen immer weiter
- Sie vernachlässigen die eigenen Bedürfnisse
- Ihr Körper ist verspannt
- Sie haben Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und/oder sonstige Schmerzen



Unser Angebot:

- Effektive Prävention statt Eskalation: Risiken erkennen, bevor es zu spät ist!
Durch:
 - Gesundheits- und nicht krankheitsorientierter Ansatz
 - Das weltweit beste und effizienteste Analysesystem
 - Frühzeitiges Aufzeigen gesundheitlicher Risiken
 - Notwendige Verhaltensänderungen durch Bildgebung rasch und direkt in Gang setzen
 - Eine an den Ursachen ansetzende, ganzheitliche Prävention
 - Zielgenaue, wirksame Interventionen
 - Folgeuntersuchung zur Beurteilung der Wirksamkeit der Maßnahmen
 - Fortführende Unterstützung im Alltag
 - Nachhaltig bessere Ergebnisse durch ergänzendes Business Coaching

Unsere Themen:

- Objektive Standortbestimmung durch detaillierten Befund
- Gründliches Auswertungsgespräch mit einem zertifizierten Arzt oder Therapeuten
- Lösungs- und ergebnisorientierte Begleitung
- Erfassung und Nutzung individueller Ressourcen
- Einfache und alltagstaugliche Empfehlungen zum Ausgleich von Bewegungsmangel, Fehlernährung und psychoemotionaler Verletzungen
- Zusätzlich Diagnostik und Empfehlungen auf zellulärer Ebene
- Zusätzliche Folgeuntersuchungen
- Ergänzende Coachingangebote
- Spezialisiertes und aufeinander abgestimmtes Netzwerk von weiteren Gesundheitsdienstleistungen



Ihr Nutzen:

Persönlich:

- Belastbare Vitalität
- Geistige Beweglichkeit
- Psychische Robustheit
- Mitreißende Begeisterung
- Erfüllte Lebensfreude
- Zufriedene Gelassenheit
- Vertrauen und Zuversicht
- Selbstbestimmte (Lebens-) Zeit

Beruflich:

- Berufliche und persönliche Visionen tragen (wieder)
- Bessere berufliche Ergebnisse mit noch mehr Leichtigkeit
- Ziele mit noch mehr Begeisterung erreichen
- Ergebnisorientierte Führung durch Steuern anstatt Ziehen
- Belastbares Durchhaltevermögen
- Achtung und Respekt
- Inspirierende Sozialbeziehungen

Familiär:

- Glückliche Partnerschaft
- Harmonie in der Familie
- Kinder sind (wieder) eine Bereicherung



LEISTUNG & LEBENSKRAFT

Teilnehmerzahl:

10 Teilnehmer

Ort:

Gut Klostermühle
15518 Madlitz-Wilmersdorf OT Alt Madlitz
www.gutklostermuehle.com

Termine:

08.-10.03.2012
19.-21.04.2012
14.-16.06.2012

Tag 1: 10:00 Uhr – 22:00 Uhr (09:30 Uhr Anreise)
Tag 2: 10:00 Uhr – 22:00 Uhr
Tag 3: 08:00 Uhr – 17:00 Uhr

Wert:

Training: 890 EUR zzgl. MwSt. pro Tag
Befunde: 500 EUR zzgl. MwSt. pro Befund
(Anfangs-, Trainings-, Abschlussbefund)

zzgl. Übernachtung und vitale Vollpension

Abschluss:

Leicht umsetzbare Tipps in einer Praxisfibel



LEISTUNG & LEBENSKRAFT

Ihre Vorbereitung:

Zusendung des mobilen EKG-Gerätes

24-h-Messung an einem repräsentativen Arbeitstag

Anamnese-Fragebogen

Prospekt zusätzlich buchbarer Anwendungen von BRUNE BALANCE med & SPA



LEISTUNG & LEBENSKRAFT

Tag 1: Inhalte

09:30 Anreise

10:00 – 11:30	Auswertung des 1. Befundes Festlegen des individuellen Vitalitäts-Konzeptes Check-in für Wellness und Spa	<i>Klärung von Einzelfragen und individuelle Impulse</i> Persönliches Aufnahmegespräch zum Status praesens Schriftlicher Befund	90
------------------	---	---	----

11:30 – 11:45 Pause

11:45 – 13:15	Seminar (Ärztin, Ernährungsberaterin, Meisterkoch Peter Krüger)	<i>Für Vitalität und robuste Gesundheit</i> Gesunde Ernährung Mit praktischen Tipps für vitale Vollkost zu Hause, im Büro und unterwegs	90
------------------	--	---	----

13:15 – 15:00 Mittagspause (Vitale Vollkost)

15:00 – 16:00	Bewegungstraining Unterschiedliche Angebote (mit Personal Trainer)	<i>Für Spaß und Bewegung</i> Verschiedene Übungen zur Körperwahrnehmung Ausprobieren der individuellen Präferenzen	60
------------------	--	--	----

16:00 – 18:00	Wellness und Spa BRUNE BALANCE med & SPA	Individuell gebuchte Anwendungen (Gutschrift in Höhe von 75 EUR)	120
------------------	---	---	-----

18:00 – 19:00	Mentaltraining (mit Mentaltrainerin)	<i>Für Balance und Regeneration</i> Entspannungsübungen für den Alltag	60
------------------	---	---	----

ab 19:00 Abendessen

22:00 Nachtruhe



LEISTUNG & LEBENSKRAFT

Tag 2: Inhalte

09:00 – 10:00 Frühstück

10:00 – 11:30	Seminar	<i>Für Power und Begeisterung</i> Systemisches Vitalitätskonzept in den Bereichen Körper, Gedanken, Gefühle, Verhalten	90
------------------	---------	--	----

11:30 – 11:45 Pause und Start 2. Messung

11:45 – 13:15	Seminar	<i>Für 70 Billionen gesunde Körperzellen</i> Stoffwechselprogramme	90
------------------	---------	---	----

13:15 – 15:00 Mittagspause (Vitale Vollkost)

15:00 – 16:00	Bewegungstraining (mit Personal Trainer)	<i>Für maximale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit</i> Walking, Schwimmen oder Fitness-Studio	60
------------------	---	---	----

16:00 – 18:00	Wellness und Spa BRUNE BALANCE med & SPA	Individuell gebuchte Anwendungen (Gutschrift in Höhe von 75 EUR)	120
------------------	---	---	-----

18:00 – 19:00	Mentaltraining (mit Yogalehrerin)	<i>Für Entspannung und Achtsamkeit</i> Business Yoga für den Alltag	60
------------------	--------------------------------------	--	----

ab 19:00 Abendessen

22:00 Nachtruhe



LEISTUNG & LEBENSKRAFT

Tag 3: Inhalte

08:00 – 08:30	Bewegungstraining (mit Personal Trainer)	<i>Für maximale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit</i> Walking, Schwimmen oder Fitness Raum	30
09:00 – 10:00 Frühstück			
10:00 – 11:30	Seminar	<i>Für Durchsetzung und Erfolg</i> Kommunikation, Beziehungen und Konflikte	90
11:30 – 12:15 Pause und Ende 2. Messung			
12:15 – 13:15	Mentaltraining (mit Mentaltrainer)	<i>Für Wahrnehmung und Konzentration</i> Praktische Übungen für den Alltag	60
13:15 – 15:00 Mittagspause (Vitale Vollkost), Check-out Hotel			
15:00 – 17:00	Auswertung des 2. Befundes Festlegen des individuellen Vitalitäts-Konzeptes	<i>Für danach</i> Persönliches Abschlussgespräch (Inkl. Befund der 2. Messung)	120
17:00 Abreise			
ab 17:00	Individueller Aufenthalt möglich	Angebote BRUNE BALANCE med & SPA Immunologische Tests Cell-Regulation-Screening etc.	



LEISTUNG & LEBENSKRAFT

Ihre Nachbereitung:

Kostenfreies Intensiv-Coaching nach 6 Wochen
(2 Stunden in Berlin, außerhalb nach Vereinbarung)
Begleitete Integration in den privaten und beruflichen Alltag
Ergänzendes Business Coaching
Kontroll- und Folgebefunde

