

Workshop „Project Me“

Das Wissen alleine über Stressmanagement, Ernährung und Sport reicht nicht aus für Veränderungen. Für mehr Energie und Stabilität im Alltag brauchen wir einen Handlungsrahmen, der dies auch zulässt. Ein gezielter Lifestyle und ein gesunder Körper sind die Basis für positiven Antrieb und machen uns belastbarer und leistungsfähiger!

Inhalt:

- Auswirkungen von Stress
- Umgang mit Stress und Erholung
- Bedeutung von stressfreien Momenten
- Ernährungstipps für einen aktiven Stoffwechsel
- Leistungsfähig durch entsprechende Ernährung
- Facts über unseren Körper, Bewegung und Training
- Bewegung im Alltag und Trainingsplan für unterwegs



Die 4 Phasen von 90 Tage "Project Me"

Workshop 4h	Ernährung 1.5 h vertieft	Training 1.5 h vertieft	Follow-up 2 h
Körperanalyse, interaktives Besprechen und Erarbeiten der oben aufgeführten Themen.	Reflexion/Rückblick; Besprechen und Erarbeiten der Themen: Detox/ Darmreinigung, Einkaufen/Kernsortiment, Essen unterwegs/auf Reisen.	Sport und Training wird theoretisch und praktisch vertieft: Trainingszirkel für zuhause und unterwegs; welches Training für welches Ziel.	Erfahrungsaustausch der letzten 90 Tage; Erneute Standortbestimmung; zweite Körperanalyse.
Tag 1	Tag 30	Tag 60	Tag 90

Kosten: CHF 350.- für Workshop und Follow-up
 Je CHF 50.- für Tag 30 und 60, welche fakultativ gebucht werden können.

Kursort: Becoached Loft, Giesshübelstrasse 62a, 8045 Zürich

Anmeldung: sonja@becoached.ch oder marina1.stankovic@gmail.com