

LUST AUF GESUNDHEIT





ALLES BLEIBT ANDERS

arbeitswelt 4.0

digitalisierung

künstliche intelligenz

robotik

DER **EIGENE** LEBENSSTIL

A woman in a light blue shirt and red pants is performing a handstand on a white desk in an office. She is balancing on her hands, with her feet pointing towards the top right. The desk has a laptop, a keyboard, and some green apples. In the background, there is a desk with various office supplies and a chair.

Schaffung
günstiger Strukturen
für gesundheitliches Tun.

ERFOLGREICH **ALTERN**



Führung eines **selbstbestimmten** Lebens bis ins hohe Lebensalter.

LUSTMOTIVATION

Gesundheit ist ein „Lust“-Problem und kein „Zeit“-Problem

Lust haben auf den eigenen Körper.

Wieder näher an sich heranrücken.

Den Kontakt zum Körper wieder herstellen.

Begeisterung für sich selbst.

SELBSTACHTSAMKEIT

A baby with light hair, wearing a white t-shirt and white pants, is crawling on a light-colored wooden floor. The baby is positioned on the right side of the frame, moving towards the left. The background is a plain, light-colored wall. The overall image has a soft, slightly blurred aesthetic.

Achtsamkeitsrituale in den
Lebensalltag einbauen.

Veränderung der Selbstaufmerksamkeit
auf den Moment des Tuns,
des „**Hier&Jetzt**“.

POSITIVES DENKEN

Jedem Gedanken
folgt automatisch eine
körperliche Reaktion.

Positive, optimistische
Lebenseinstellung.



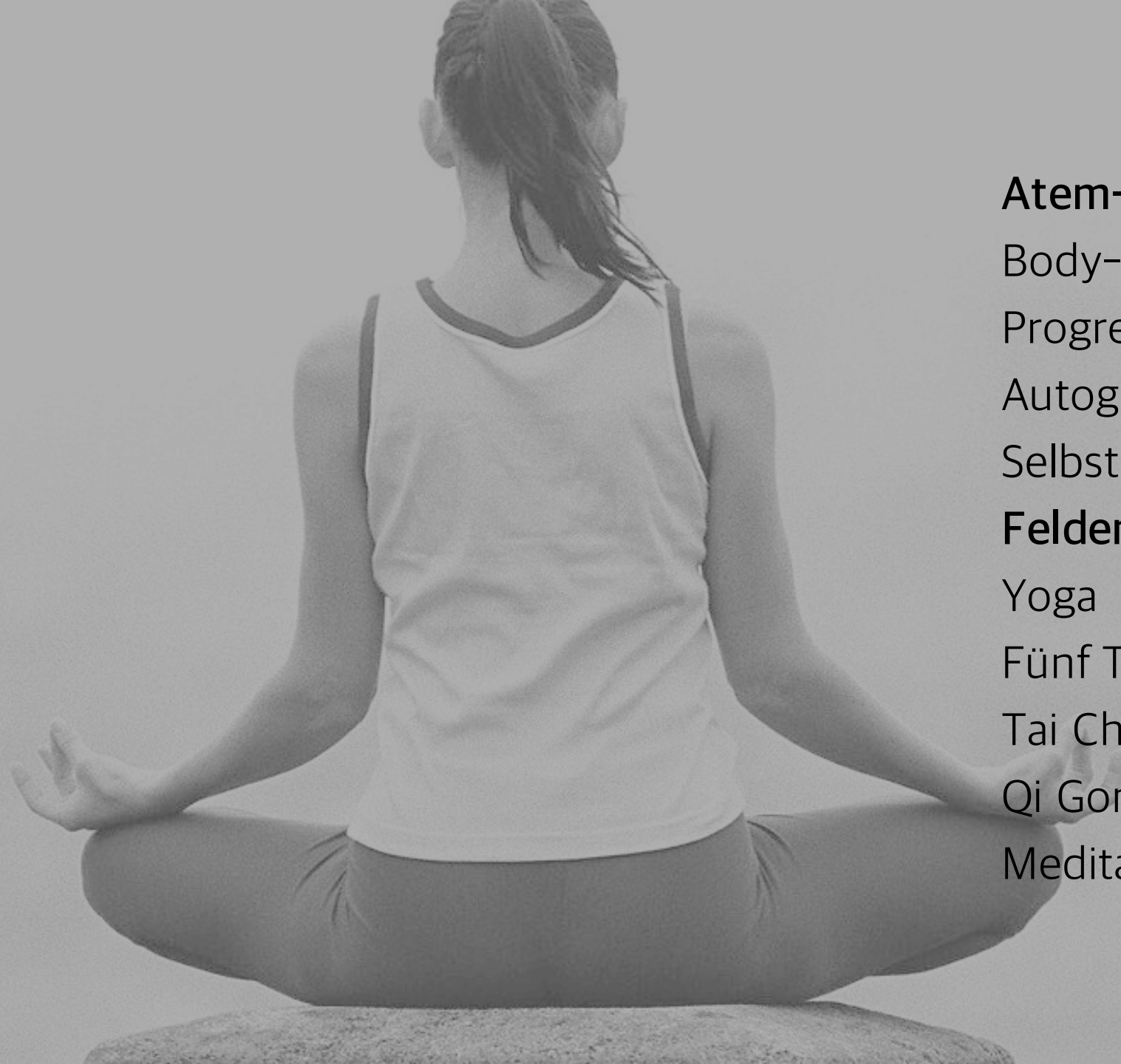
ZIEL-VISION



INNEREBALANCE



Entspannen können:
Erlernen einer
Entspannungstechnik
zur Energie-Regulation.



Atem-Training

Body-Scan Übungen

Progressive Muskelrelaxation

Autogenes Training

Selbsthypnose

Feldenkrais

Yoga

Fünf Tibeter

Tai Chi

Qi Gong

Meditation

BEWEGUNGSVERHALTEN

Zielgerichtetes Training
der Energie-Organen:

Wirbelsäule. Muskulatur. Herz





WIRBELSÄULEN TRAINING

Wirbelsäulen-Mobilisation



MUSKEL TRAINING

Körper-Stabilisation



AUSDAUER TRAINING

Herz-/Kreislauf-System

ENERGIE-TRAININGSPLAN

2:45h / Woche

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



Yoga
20min



Ausdauer
45min



Achtsamkeit



Haltekraft
20min



Ausdauer
60min



Entspannung
20min

ERNÄHRUNGSENERGIE

Essens-Rhythmus (Mahlzeiten-Häufigkeit)

Energie-Regulation (Verdauungs-Prozess)

Lebensmittel-Qualität (Hochwertigkeit)





**IT'S
TIME
TO
START**