

Zusätzliche Erläuterungen zum Programminhalt

Individuelle Gesundheitschecks

Zu Beginn des Retreats erhalten Sie eine umfassende Analyse Ihres aktuellen Gesundheitszustands. Basierend auf diesen Ergebnissen werden personalisierte Empfehlungen entwickelt, die Ihnen helfen, Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu optimieren.

Brain Food Snack

Starten Sie jeden Tag mit einem energiereichen und nährstoffreichen Snack, der gezielt auf die Unterstützung Ihrer kognitiven Funktionen ausgerichtet ist und Ihnen die nötige Power für die erste Trainingseinheit gibt.

Neurozentriertes Training

Dieses Training konzentriert sich darauf, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gezielt zu fördern. Durch sukzessive Steigerung der Übungen wird die Verbindung zwischen Ihrem Nervensystem und Ihren Muskeln gestärkt, was Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Koordination verbessert.

Gesundheitsstrategien – Ernährung und Alltagstechniken

Lernen Sie praxisnahe Methoden zur Verbesserung Ihrer Ernährung und alltäglichen Routinen, um langfristig Ihre Gesundheit zu fördern und Ihren Lebensstil zu optimieren.

Training zur Förderung der Neuroplastizität

Hierbei handelt es sich um Übungen, die speziell darauf abzielen, die Anpassungsfähigkeit Ihres Gehirns zu fördern. Neuroplastizität bedeutet, dass Ihr Gehirn sich verändern und anpassen kann, um neue Fähigkeiten zu erlernen und bestehende Funktionen zu verbessern.

Qi-Gong mit Fokus auf innere Balance

Qi-Gong hilft Ihnen dabei, Ihre innere Ruhe zu stärken und gleichzeitig Ihre physische und mentale Balance wiederherzustellen, indem Sie gezielte Bewegungen und Atemtechniken anwenden.

Grundlagen der Stressphysiologie und Achtsamkeit

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Ihr Körper auf Stress reagiert und wie Sie durch Achtsamkeitstechniken Ihr Stresslevel aktiv steuern können.

Achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken

Diese Einheit vermittelt Ihnen wissenschaftlich fundierte Entspannungstechniken, die Ihnen helfen, mentalen Druck zu reduzieren und innere Ruhe zu finden.

Rückenstärkung & Mobilisation

Stärken Sie Ihren Rücken durch gezielte Übungen, die Verspannungen lösen und Ihre Rückengesundheit fördern. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Rückenschmerzen vorzubeugen und Ihre Beweglichkeit zu verbessern.

"Mind Hacking" Workshop

In diesem Workshop lernen Sie einfache Techniken, um Ihre Denkmuster und Gedanken positiv zu beeinflussen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Gehirn effizienter nutzen können, um klarer zu denken, bessere Entscheidungen zu treffen und Ihre mentale Leistungsfähigkeit zu steigern.

Motivations- und Mentaltraining

In dieser Einheit lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihre mentale Stärke aufbauen und Ihre Ziele effizient und nachhaltig erreichen können.

Yoga zur Förderung der inneren Ruhe

Genießen Sie eine wohltuende Yoga-Einheit, die Körper und Geist in Einklang bringt und Ihnen hilft, innere Gelassenheit und Ruhe zu entwickeln.

Zusatzleistungen

Zusatzleistungen können zu Beginn des Retreats gebucht und außerhalb der regulären Programmsitzungen in Anspruch genommen werden. So haben Sie die Möglichkeit, individuelle Beratung und Coaching flexibel in Ihren Tagesablauf zu integrieren.

Individuelle Ernährungsberatung

In einer persönlichen Ernährungsberatung erhalten Sie maßgeschneiderte Empfehlungen, die auf Ihren Gesundheitszustand, Ihre Ziele und Ihren Lebensstil abgestimmt sind. Sie lernen, welche Nährstoffe Sie benötigen, um Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, und wie Sie Ihre Ernährung nachhaltig verbessern können.

Persönliches Coaching-Paket

Dieses Paket bietet Ihnen die Möglichkeit, in drei intensiven Sitzungen mit einem Coach an Ihren individuellen Zielen zu arbeiten. Dabei werden Themen wie mentale Stärke, Stressbewältigung und persönliche Weiterentwicklung behandelt, um Ihre Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION

Anerkennung Ihrer Qualifikationen/Mindeststandards (Kompetenzprüfung) Stressmanagement - Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement

Sehr geehrte(r) Katharina Haller,

vielen Dank für das Einreichen Ihrer Qualifikationen/Mindeststandards (Kompetenzprüfung) in die Datenbank der Zentrale Prüfstelle Prävention.

Nach Prüfung Ihrer eingereichten Unterlagen können wir Ihnen mitteilen, dass Ihre Qualifikationen/Mindeststandards (Kompetenzprüfung) im Handlungsfeld/Präventionsprinzip: Stressmanagement - Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement dem aktuellen Leitfadens Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20, 20 a und 20 b SGB V" entspricht und soeben von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention anerkannt wurde.

Die Anerkennung hat eine dauerhafte Gültigkeit.

Kevin Marcinkowski

hat den Lehrgang

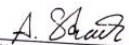
Ernährungstrainer/in-B-Lizenz der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert.

Der Fernlehrgang
Ernährungstrainer/in-B-Lizenz
ist von der Staatlichen Zentralstelle für
Fernunterricht geprüft und zugelassen.

Hamburg, 22.09.2013


Fachbereichsleiterin
Anika Brieske


Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie
Prof. Dr. Andreas Strack


Direktor der BSA-Akademie
Prof. Dr. Thomas Wessinghage

Anschrift

neuraletics GmbH
Werdertor 2
28199 Bremen

Kontakt

Website: www.neuraletics.de
E-Mail: info@neuraletics.de