



Seminarinhalt

- Stoffwechselaktivierung bei Blutdruck- und Cholesterinproblematik
- Ernährungsberatung und -umstellung
- Gewichtsregulierung
- Bewegungstraining
- Stresspräventions- und Stresslösmethoden
- Entspannungstechniken
 - PMR (Progressive Muskel Relaxation)
 - Atemtherapie
 - Meditation
- Wahrnehmungsschulung
 - Sensibilisierung der Sinne/Achtsamkeit



Kontakt

05761 - 907555

www.heilpraxis-staffe.com

www.facebook.com/LifeLikeTheWay

LIFE • LIKE

Gesundheits - Intervall - Training




Z eitgemäß

I ndividuell

E infach

L ebensnah

Präventive und komplementärtherapeutische
Gesundheitsseminare
für Körper, Seele & Geist



DER WEG

Entschleunigen - Innehalten - Besinnen
Achtsam-Sein - Energie-Aufbau

Stress-Analyse/Zeitmanagement

- Erarbeiten der Stressfaktoren
- Aufzeigen von Lösungsansätzen

Training von

- Stresspräventionsmethoden
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsübungen

Umstellung von

- Lebensgewohnheiten
- Ernährung, Bewegung, Work-Life-Balance

DAS ZIEL

(Wieder)-entdecken und -aufbau
der eigenen Ressourcen!

- Mit-Sich-Selbst in Kontakt treten
- Erleben statt überleben

Jeder Mensch hat das Recht auf ein eigenes
Leben, in das er mit viel Freude einsteigen
sollte und nicht aussteigen will.

- **Zeitgemäß**

Das **LIFE•LIKE-Gesundheits-Intervall-Training** ermöglicht,
durch angeleitete Trainingseinheiten, neue Sicht- und
Verhaltensweisen zu erlangen. Die Teilnehmer/innen erarbeiten
ein lebensnahes Selbstkonzept einer gesunden Wechsel-
wirkung zwischen Entschleunigen und Beschleunigen.

Mit dem Nachhaltigkeitseffekt dieser Methode können
Erfahrungen leicht und zeitgemäß in das eigene Leben
integriert werden.

- **I**ndividuell

Im ersten Modul erhält jede/jeder Teilnehmer/in eine
persönliche Analyse-Beratung. Daraufhin werden
individuelle Bedürfnisse in das laufende Trainingsprogramm
aufgenommen und entsprechend geschult.

- **E**infach

„Weniger ist mehr“ – „Qualität statt Quantität“

- einfache Nahrungsmittel (keine Diäten etc.) angepasst
an die individuellen Bedürfnisse eines jeden Menschen.

Ein völlig destruktiver Gedanke ist:

„Ich esse diese Kost, weil sie gesund ist.“

Bei uns heißt es:

„Essen ist Genuß und macht Spaß !!!“

- **Genußtraining:** Bewusstes Essen mit etwas **ZEIT-BEILAGE!**
... und den Fokus auf Lebendigkeit (Nährwert) in der
Nahrung richten.

- **L**ebensnah

Vom Überleben ins Erleben!

- **Bewusstwerdung**

Der Mensch sollte sich wichtig genug sein, verantwortungs-
voll mit sich und seinem einzigartigen Leben umzugehen.

- **Achtsamsein**

Achtet der Mensch auf sich, achtet er auf seine Umwelt
und das bereichert das Leben um ein Vielfaches.

- **L**ebendigkeit

Das eigene Leben lebendig zu begehen, ist anders als
das Leben zu leben.

- **M**ehrwert im Leben

Auf einfache und nachhaltige Weise werden
Lösungsansätze für ein zufriedenes, erfülltes und
gesundes Leben vermittelt.

Ein deutlicher Mehrwert an Ausgeglichenheit, Vitalität
und Lebensfreude ist in den Seminaren zu erfahren und
kann mit nachhaltiger Wirkung in den Alltag über-
nommen werden.