



Kristin Bethke | Komplementärmedizin & Profiling

High Performer Programm

Anreisetag

- Anamnese
- Diagnostik
 - Check Up nach TEM mittels Irismikroskopie
 - Erhebung des körperlichen Status‘ nach HNC
 - Check Up nach TCM mittels Pulstestung
 - Irisdiagnostik
- Auswertung der Untersuchungsergebnisse & Erarbeitung des Therapieplans durch Kristin Bethke
- Gemeinsames Abendessen
 - Vorstellung der Untersuchungsergebnisse & des Therapieplans
 - Besprechung & Planung der kommenden Tage
 - Ernährungsberatung
 - Schlafberatung bei Bedarf

Interventionen Tag 1

8:00-8:30 Uhr	Achtsamkeitstraining
9:00-10:00 Uhr	Individuelle Ernährungsberatung beim gemeinsamen Frühstück
10:30-11:40 Uhr	HNC – Behandlung
11:40-12:00 Uhr	Ohrakupunktur oder Laserakupunktur
12:00 Uhr	Vitamin-Injektionen / Sauerstoff-Infusion
14:00-15:00 Uhr	Gesundheitscoaching
15:30-17:00 Uhr	Personal Training
19:00- 21:00 Uhr	Reflexion zu den priorisierten Themen beim gemeinsamen Abendessen

Interventionen Tag 2

7:30-8:00 Uhr	Reflexion zu Tag 1 und zur Nachtruhe
8:00-8:30 Uhr	Achtsamkeitstraining
9:00-10:00 Uhr	Individuelle Ernährungsberatung beim gemeinsamen Frühstück
10:30-11:40 Uhr	HNC – Behandlung
11:40-12:00 Uhr	Ohrakupunktur oder Laserakupunktur
12:00-12:30 Uhr	Sauerstoff-Infusion
14:00-15:00 Uhr	Gesundheitscoaching
15:30-17:00 Uhr	Personal Training
19:00- 21:00 Uhr	Reflexion zu den priorisierten Themen beim gemeinsamen Abendessen

Interventionen Tag 3

7:30-8:00 Uhr	Reflexion zu Tag 2 und zur Nachtruhe
8:00-8:30 Uhr	Achtsamkeitstraining
9:00-10:00 Uhr	Individuelle Ernährungsberatung beim gemeinsamen Frühstück
10:30-11:40 Uhr	HNC – Behandlung
11:40-12:00 Uhr	Ohrakupunktur oder Laserakupunktur
12:00-12:30 Uhr	Vitamin- & Sauerstoff-Infusionen
14:00-15:30 Uhr	Personal Training
16:00-17:00 Uhr	Gesundheitscoaching
17:00-18:00 Uhr	Reflexion zu spürbaren Veränderungen & zum weiterem Verlauf
19:00- 21:00 Uhr	Reflexion zu den priorisierten Themen beim gemeinsamen Abendessen

Kosten für 3 Tage bei Vorabandanreise

<i>Grand Hotel Heiligendamm</i>	<i>Scharbeutz-Haffkrug</i>
1500€ / Tag	1500€ / Tag
350€ CheckUp bei Anreise	350€ CheckUp bei Anreise
4850€ gesamt	4850€ gesamt
Plus Reise- & Aufenthaltskosten Kristin Bethke	Plus anfallende Kosten/ Tag Fitness: 60€ Taxi: 60€ Verpflegung: 80€