



Kristin Bethke | Holistisches Businesscoaching für High Performer

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

Interventionen Tag 1

| | |
|------------------|---|
| 08:00-08:30 Uhr | Achtsamkeitstraining |
| 09:00-10:00 Uhr | Individuelle Ernährungsberatung beim gemeinsamen Frühstück |
| 10:30-12:00 Uhr | HNC – Behandlung mit anschließender Akupunktur |
| 12:00-13:00 Uhr | Infusion (Body Vital) |
| 13:00-15:00 Uhr | Gesundheitscoaching beim gemeinsamen Lunch |
| 15:00-16:30 Uhr | Personal Training |
| 16:30-17:30 Uhr | Infusion (Sauerstoff) |
| 19:00- 21:00 Uhr | Reflexion zu den priorisierten Themen beim gemeinsamen Abendessen |

Interventionen Tag 2

| | |
|------------------|---|
| 07:30-08:00 Uhr | Reflexion zu Tag 1 und zur Nachtruhe |
| 08:00-08:30 Uhr | Achtsamkeitstraining |
| 09:00-10:00 Uhr | Individuelle Ernährungsberatung beim gemeinsamen Frühstück |
| 10:30-12:00 Uhr | HNC – Behandlung mit anschließender Akupunktur |
| 12:00-13:00 Uhr | Infusion (Body Vital) |
| 13:00-15:00 Uhr | Gesundheitscoaching beim gemeinsamen Lunch |
| 15:00-16:30 Uhr | Personal Training |
| 16:30-17:30 Uhr | Infusion (Sauerstoff) |
| 19:00- 21:00 Uhr | Reflexion zu den priorisierten Themen beim gemeinsamen Abendessen |

Interventionen Tag 3

| | |
|------------------|--|
| 07:30-08:00 Uhr | Reflexion zu Tag 2 und zur Nachtruhe |
| 08:00-08:30 Uhr | Achtsamkeitstraining |
| 9:00-10:00 Uhr | Individuelle Ernährungsberatung beim gemeinsamen Frühstück |
| 10:30-12:00 Uhr | HNC – Behandlung mit anschließender Akupunktur |
| 12:00-13:00 Uhr | Infusion (Body Vital) |
| 13:00-15:00 Uhr | Gesundheitscoaching beim gemeinsamen Lunch |
| 15:00-16:30 Uhr | Personal Training |
| 16:30-17:30 Uhr | Infusion (Sauerstoff) |
| 19:00- 22:00 Uhr | Reflexion zum Verlauf, den Erfolgen, dem weiteren Vorgehen sowie zu den priorisierten Themen beim gemeinsamen Abendessen |

Kostenüberblick

| <i>Grand Hotel Heiligendamm</i> | <i>An Bord eines Schiffes</i> |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 2500€ / Tag | 2500€ / Tag |
| | Reisekosten Kristin Bethke |
| | Bootsmiete |
| | Crew |