

Beispiel - Tagesplan



| Zeit | Tagesplan |
|---|--|
| 07:00 Uhr Treffen – 08:00 Uhr | <u>Sonnenaufgangs-Qi Gong am Strand mit anschließender Meditation / wahlweise Yoga</u> - Beschreibung s.u.g. Erläuterung der Dienstleistungen |
| 08:00 Uhr – 10:00 Uhr | <u>Frühstück</u> - Zubereitung von Smoothies/Säften und/oder ein internationales leckeres Frühstücksbuffet. Hier können die Gäste aktiv ihre Smoothies/Säfte selbst kreieren und zubereiten oder sich von uns verwöhnen lassen. |
| 11:00 Uhr – 17:00 Uhr Lunch-Pakete werden für Tagesausflüge bereitgestellt | <u>Shuttle-Service zu den einzelnen gewählten Aktivitäten</u> <u>Marktbesuch</u> - Einkauf der Zutaten mit eigenem thailändischen Koch-Profi <u>Tempel-Besichtigungen mit einem deutsch-/englischsprachigen Reiseführer vor Ort</u> - Vermittlung von geschichtlichem Hintergrund - Einführung in die thailändische Kultur - Shuttleservice zu den einzelnen Tempeln <u>Strandtag</u> - Shuttleservice zu einem Strand im Süden von Phuket - Sonnenbaden, Freizeitaktivitäten: Beach-Volleyball, Strandtennis, etc. |
| 11:00 Uhr – 18:00 Uhr | <u>Lunch</u> - von thailändischen Koch-Profis werden warme und kalte Speisen sowie Obst und Getränke zubereitet. Diese können jederzeit frisch aus der Garküche genommen werden. |
| 18:00 Uhr – 20:00 Uhr | <u>Dinnervorbereitung</u> - die thailändischen Köche bereiten das Essen mit Hilfe der Gäste zu (falls gewünscht) - währenddessen erhalten die Gäste ein Ernährungscoaching |
| 19:00 Uhr – 20:00 Uhr | <u>Happy Hour</u> - am Pool -> Vorstellung der Aktivitäten für den nächsten Tag |
| 20:00 Uhr – 22:00 Uhr | <u>Dinner</u> - Speisesaal bzw. am Pool |

Beispiel - Tagesplan

| Zeit | Tagesplan |
|----------|---|
| 1 Stunde | <p>Dienstleistungen:</p> <p><u>Ernährungscoaching – findet an schönen Orten statt, die variieren können (z.B. Pool, Strand)</u></p> <p>Bestehend aus den Themen...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung von Grundlagen/Basiswissen über unsere Ernährung. Woraus besteht sie und welche Nahrungsmittelgruppe ist speziell für unsere Zellgesundheit und Organe sowie unser Immunsystem sehr wichtig? D.h. Was sind Makro- und Mikronährstoffe und wie wirken sie auf unseren Organismus? - Ernährung als Medizin! Wie ist es möglich, über die Ernährung Krankheiten vorzubeugen? - Wie kann man über die Ernährung seine Krankheitssymptome (z.B. bei Multiple Sklerose, Diabetes, Rheuma, etc.) verbessern? - Entzündungsprozesse im Körper! Welche Lebensmittel wirken entzündungshemmend und wie oft und in welcher Menge sind diese zu verzehren? Vermittlung von Kenntnissen über deren Inhaltsstoffe und konkreten Wirkungsbereich im Körper. - Zusammenhang zwischen Entzündungen & Gluten und wie ist es zu meiden? Hier werden Alternativen zur Umsetzung im Alltag aufgezeigt. -> <i>zu allen o.g. Themen gibt es Praxisbeispiele. Sie basieren alle auf den neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen.</i> - Ernährungsumstellung: Eine Ernährungsumstellung ist immer auch eine Änderung der Lebensweise! Wie sehen die ersten Schritte in diese Richtung aus? Hier werden Kenntnisse aufgrund neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen sowie anhand von Praxisbeispielen und eigenen Erfahrungen aus dem Alltag vermittelt. |
| 1 Stunde | <p><u>Qi Gong / wahlweise Yoga (Dozent vor Ort) – findet an schönen Orten statt, die variieren können (z.B. Pool, Strand)</u></p> <p>Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Qi Gong sowohl präventiv als auch intervenierend genutzt. Es ist eine der fünf Grundsäulen, auf denen die Traditionelle Chinesische Medizin aufbaut. Die anderen vier Säulen sind die Arzneitherapie, Akupunktur, Massagetechniken und individuelle Diätetikprogramme.</p> <p>Qi Gong, Massagetechniken und auch die Diätetik sind Ansätze, die im Sinne der Selbstheilung und Selbsthilfe genutzt werden können. Qi Gong löst krankmachende Verkrampfungen auf und hilft, Stressoren ausfindig zu machen, um diese sanft zu beseitigen. Das dabei stets angestrebte Ziel ist ein harmonievolles Leben im Sinne eines Gleichgewichts zwischen Anspannung und Entspannung. Die Voraussetzung für die positiven Wirkungen ist ein beständiges Üben über einen längeren Zeitraum.</p> <p>Mit nur knapp 1 Std. intensivem Sport pro Woche kann man...</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Blutzuckerspiegel senken, - das Krankheitsrisikos reduzieren, - das Abnehmen fördern, - die Gesundheit allgemein verbessern. <p>Dies ist ein Training für diejenigen, die nicht so gerne trainieren, aber ihr Körperfett in Schach halten und gesund bleiben möchten. Und zwar effektiv und zeitsparend. Es ist zugleich ein Training für alle diejenigen, die Bewegung lieben und das Beste aus ihrer Begeisterung machen möchten. Und schließlich ist es ein Training für diejenigen, die eine vorgefasste Meinung gerne in Frage stellen.</p> |

Beispiel - Tagesplan

| Zeit | Tagesplan |
|----------|--|
| 1 Stunde | <p>Dienstleistungen:</p> <p><u>Sport & mentales Coaching – findet an schönen Orten statt, die variieren können (z.B. Pool, Strand)</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Bewegung ist der Schlüssel für die Gesundheit von Körper, Geist & Seele!- Warum mache ich Sport? (Thema: Motivation)- Welche Wirkung hat Sport/Bewegung auf meinen Körper & mich insgesamt (Erhöhung der Gehirnleistung & Stressresistenz → Reduzierung von oxidativem Stress, etc.)?- Warum muss ich mehr für meine Gesundheit tun als mir angeboten wird?- Warum ist Sport/Bewegung eine Investition in die Zukunft? (Thema: Energie, die ich beim Sport aufnehme, bekomme ich im Alltag zurück)- Was bringt mir Bewegung und warum muss ich mich regelmäßig bewegen? (Thema: Sauerstoffaufnahme → Erhöhung der Gehirnleistung & Zellfunktionen) <p>Mentales Training → Bewusst werden über die Bedeutung der Eigeninitiative für die Gesundheit! (Thema: Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Unterstützung bei der Ernährungs- bzw. Lebensumstellung, mental besser drauf → stimmungsaufhellend, Rückfallrisiko dadurch geringer)</p> |

www.feelgood-travel-and-eat.com