



Phase 1 Vitalanalyse/Coaching

Verhaltensstrukturen und Stressoren werden analysiert und es wird zu belastenden Tagesgeschehen Distanz aufgebaut.

Phase 2 Regeneration- und Entspannungsphase

Durch die Tiefenwellenmassage und progressive Muskelentspannung wird Stress abgebaut, der Körper leitet die Regeneration ein.

Phase 3 Milonphase

Stress wird in Trainingsenergie umgewandelt und somit abgebaut.

Phase 4 Journalingphase

Durch Journaling eine Perspektiv- und Haltungsänderung erreichen.

Phase 1 -Vitalanalyse/Coaching

Distanz zum Stress wird aufgebaut.

In der Vitalanalyse werden Verhaltensstrukturen, die zu einem stressreichen Leben führen aufgebrochen und Stressoren analysiert, damit man von diesen in den späteren Schritten gezielt Abstand halten kann oder diese sogar ausschaltet. Stressoren können bspw. Leistungsdruck, Dauererreichbarkeit (Digitalisierung), Termindruck und Konflikte auf der Arbeit oder in der Schule sein. Schaltet man diese Stressoren nicht aus oder lernt nicht mit ihnen umzugehen, so kann der Stress im schlimmsten Fall zu Rückenschmerzen/Verspannungen, Migräne, koronaren Herzkrankheiten und vielen psychischen Erkrankungen führen. Um dies zu verhindern zeigen wir Ihnen, wie Sie den Stress bei uns abgeben können und so wieder viele stressfreie Abende mit Ihrer Familie genießen können.

Pro Tipp: Dem Stress oder der schlechten Laune einen eigenen Namen geben z. B. „Horst hat heute nichts zu sagen!“

Phase 2 - Regeneration und Entspannungsphase

Der Stress wird abgebaut und die Regeneration wird eingeleitet

Durch den Einsatz modernster Technik, können wir im 123fit für die perfekt Entspannung und Regeneration sorgen. Dafür kommt im Rückenkompetenz-Zentrum unter anderem die medizinische StimaWell Therapieliege zum Einsatz. Dank der speziellen Therapieliege werden Sie eine entspannende Tiefenmassage erleben, bei der Sie mit einer zusätzlichen Wärmetherapie richtig schön die Seele baumeln lassen können. Unterstützend dazu kann noch eine progressive Muskelentspannung nach dem Physiologen E. Jacobsen gemacht werden. Durch das gezielte Anspannen verschiedener Muskelgruppen, wird die muscle-mind-connection trainiert. Bei Anspannung sind Sie nun in der Lage die Verspannungen willentlich zu lösen. Aus dem Grund wird diese Therapiemethode häufig bei Patienten mit Angststörungen, Schlafstörungen und Bluthochdruck angewandt.

Pro Tipp: Atme 4 Sek. durch die Nase ein und halte anschließend 7 Sek. die Luft an. Dann atme 8 Sek. lang aus.

Wiederhole die Pranayama Methode 3-mal und du wirst dich deutlich entspannter fühlen. Besonders hilfreich ist diese Methode bei Lampenfieber.

Phase 3 - Milonphase

Neuem Stress wird keine Chance gegeben und direkt in Trainingsenergie umgewandelt

In Phase 3 kommt es darauf an den Stress, der sich über die Woche angesammelt hat durch intensives Training direkt abzubauen, damit sich die Stressoren nicht weiter festigen. Dafür stellen wir Ihnen unseren Kraft-Ausdauer-Zirkel zur Verfügung. Hier können sie effektiv Ihre Kraft- und Ausdauerleistung verbessern, um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Damit Sport nicht auch noch zu einem Stressor für Sie wird, da man sich evtl. dazu gezwungen fühlt Sport zu treiben, ändern Sie mit unserer Hilfe Ihre Grundeinstellung, von einem negativen, zu einem positiven Denken (Mindset). Als kleines Beispiel: „Wir müssen ab sofort nicht mehr zum Sport, sondern wir gönnen uns Bewegung, die unserem Körper und Geist gut tut.“

Pro Tipp: Aktiviere neue Areale deines Gehirns, indem du mal mit der linken Hand, statt mit der rechten Hand deine Zähne putzt.

Phase 4 - Journalingphase

Tagebuch schreiben für ein besseres Wohlbefinden

In der vierten und letzten Phase planen Sie sich 5 min am Tag ein, in dem Sie Ihr persönliches Tagebuch führen. Am besten integrieren Sie das so sehr in Ihren Alltag, dass es für Sie wie Zähneputzen zur Routine wird. Dabei beantworten Sie sich immer eine positiv gestellte Frage. Grammatik und Rechtschreibung spielen dabei keine Rolle, Sie sollten in einen „schreib flow“ kommen und all das aufschreiben, was Ihnen als erstes in den Kopf schießt. Durch diese Methode wird langfristig Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden gesteigert, sowie Ihr Schlaf verbessert und Symptome einer Depression reduziert. Die Fragen können wie folgt aussehen:

- Wieso bin ich von Freude und Glückseligkeit umrundet, egal was passiert?
- Warum bin ich immer umgeben von Liebe und tief verbunden mit fantastischen Leuten?
- Wie kann ich so einen sexy, knackigen und muskulösen Körper haben?

Pro Tipp: Mehr Zeit mit Bekannten und Freunden verbringen und versuchen neue Bekanntschaften zu schließen.

Zur Unterstützung sind unsere Vitalberater im 123fit immer für Dich da!