



„Sie werden nach jeder Einheit eine deutliche Verbesserung erkennen...für die vereinbarten Ziele werde ich Sie fordern und fördern!“

**Körperlich – geistige Fitness ist ein zentraler Erfolg im Leben. Dazu habe ich basierend auf meinen persönlichen Erfahrungen mit Spitzensportlern und Führungskräften ein spezielles Programm entwickelt.**

Das Programm basiert auf einer Kombination aus unterschiedlichen Schulen, konkret ist es ein Mix aus Körpertraining, Ernährung\*, Wahrnehmung, Meditation. Die Voraussetzung\*\* dieser Fitness ist zuallererst ein Invest in sich selbst: Dh., jeder muss entscheiden wie viel Zeit er pro Tag, Woche oder Monat in sich investieren möchte. Schon mit 10 Minuten Training pro Tag lassen sich schöne Ergebnisse erzielen, das ist die Basis für das integrale Coaching Programm.

Der integrale Ansatz ermöglicht es Menschen sich in einer komplexen sich ständig verändernden Welt zurechtzufinden, anzupassen und somit den vielfältigen unterschiedlichen Anforderungen der heutigen Zeit gerecht zu werden. Dieses System bildet die Grundlage in fachlicher, geistiger, sozialer, gesundheitlicher und, oder spiritueller Entwicklung von Personen und kann somit zum zentralen Element der Persönlichkeitsentwicklung werden.

## Coach: Peter Lippert

Coach, Trainer & Berater nach dem handlungsorientierten Ansatz von IOA // Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer // Instruktor Leichtathletik

### Arbeitsweise / Ablauf:

1. Gesundheitscheck beim Arzt – Anamnese – Diagnose – Analyse – Bewertung (Harnanalyse, BMI, Belastungs-EKG, Bioenergetische Eigen-test, ...)
2. Eintägiges integrales Coaching mit Peter Lippert – Theorie und Praxis, Indoor und Outdoor
3. Auf Basis des Coachings und Ergebnis des Arztes Erarbeitung eines dreimonatigen, für Sie maßgeschneiderten Programms mit regelmäßigem Feedback / Coaching per Skype-Konferenz – Zusammenhänge erkennen und erweiterte Handlungsmöglichkeiten erarbeiten: Ausdauer – Kraft – Beweglichkeit – Fitness -Sportarten- und Übungsvielfalt
4. Nach 3 Monaten Live-Coaching und Auswertung der Ergebnisse - Vereinbarung nächste Schritte - Adaptierung des Programms - nächste Ziele setzen
5. 3 Monate, wöchentliches (mind. im 2 Wochen Takt) Skype-Coaching,
6. Wiederholung der Schritte 4 + 5 - Betreuungszeitraum insgesamt 12 Monate
7. Ist-Analyse - wurden die Ziele erreicht

### Preis:

Integrales Live-Coaching vor Ort € 1.200,- // Erstellung eines maßgeschneiderten Programms € 300,- // 1-stündiges Live-Coaching via Skype € 150,- (mind.. im 2 Wochen Takt)

### Termin & Zeit:

nach Vereinbarung

### Ort:

Gstadt am Chiemsee Live Coaching - bzw. nach Vereinbarung

### Integrales Coaching fördert:

- Körperliche Gesundheit auf allen Ebenen
- Soziale Kompetenz
- Spirituelle Intelligenz
- Steigert das allgemeine Energieniveau