

BAUKASTEN GesundLeben

PERSÖNLICHES PROGRAMM

Meine persönlichen Bausteine für meinen Trainingsplan

Körper <small>1-2 x wöchentlich 30-60 Minuten</small>	
Seele / Geist <small>1-2 x wöchentlich 30-60 Minuten</small>	
Verstand / Intellekt <small>Mindestens 1 x pro Woche</small>	
Schattenarbeit <small>1 x pro Monat Selbstreflexion</small>	
Familie / Arbeit <small>1 x pro Monat Selbstreflexion</small>	
Ernährung <small>Am besten täglich!</small>	
Beziehung / Sexualität <small>Mindestens 1 x pro Monat</small>	
Umwelt / Freizeit <small>Wenn immer möglich!</small>	

Der Baukasten GesundLeben wurde von Roland Dähler, Heilpraktiker mit ED TEN, 2019 zusammengestellt und stetig weiterentwickelt. Die Idee dahinter ist ganz simpel – nur, wenn ich zu mir auf allen Ebenen acht gebe, ist eine umfassende Gesundheit möglich. Innerhalb des jeweiligen Baukasten-Elementes gibt es verschiedenen Möglichkeiten, an sich zu arbeiten. Einige Bausteine sind ganz einfach umzusetzen, andere benötigen etwas mehr Zeit. Es gibt Bereiche, in denen Du gelegentlich Unterstützung benötigst. Dies kann durch eine Fachperson geschehen oder auch durch eine Gruppenarbeit z.B. in einem Seminar. Adressen zu solchen Angeboten findest Du auf InGaMed.ch

Trage bei jedem Element Dein persönliches Training ein. Diese können auch ändern, einige Themen begleiten Dich vielleicht auch ein Leben lang.

BAUKASTEN GesundLeben

PERSÖNLICHES PROGRAMM

Mein persönlicher Monatsplaner

Tag / Woche	1	2	3	4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Tipp: Am besten erstellst Du Dir einen fixen Monatsplan. Menschen sind Gewohnheitstiere und ein fester Monatsplan erleichtert Dir das Training erheblich. Sollte Deine Zeit einmal knapp sein, kürze Dein Tagesprogramm, behalte aber alle Elemente in gekürzter Form bei. Lieber eine kurze und bewusste Einheit als kein Training! Denn gerade in hektischen Zeiten hilft Dir jede fokussierte Arbeit dabei, Dein inneres Gleichgewicht zu halten.

Einige Elemente werden sich mit der Zeit verselbstständigen und Teil Deines alltäglichen Denken und Handelns.