

# BAUKASTEN GesundLeben

## PROGRAMM IDEEN

### Vorschläge zu Deinen persönlichen Bausteinen im Trainingsplan

<b>Körper</b> 1-2 x wöchentlich 30-60 Minuten	Yoga, Pilates, Callanetics, Laufen, Walken, Radfahren, Schwimmen, Hanteltraining, HIT, Qi Gong, Tai Chi, alle asiatischen Kampfsportarten welche auch eine Schulung des Geistes beinhalten, Garten- oder Feldarbeit, arbeiten in und mit der Natur
<b>Seele / Geist</b> 1-2 x wöchentlich 30-60 Minuten	Meditation, Atemübungen, Sophrologie, Autogenes Training, Gebete, Schamanische Reisen, Kampfsportarten welche eine geistige Ausrichtung fördern, stille Arbeit in der Natur (z.B. im Feld oder Garten), Spaziergang im Wald (alleine und ohne Musik)
<b>Verstand / Intellekt</b> Mindestens 1 x pro Woche	Weltliteratur, Dokumentationen, Zeitschriften Geisteswissenschaften, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, Gesprächsrunden zu aktuellen Themen, mentales Training
<b>Schattenarbeit</b> 1 x pro Monat Selbstreflexion	Selbstreflexion, Fremdreiflexion, Trauma Arbeit, Arbeit an der Heiligen Wunde, Arbeit an der Kernverletzung, Arbeit mit dem «loyalen Soldaten» und weiter Techniken aus dem Buch «Soulcraft» von Bill Plotkin
<b>Familie / Arbeit</b> 1 x pro Monat Selbstreflexion	Selbstreflexion, Work-Life-Schlaf-Balance, Achtsamkeitsübungen, Psychohygiene, Coaching, Familien Ferien, Zeit in der Natur, gemeinsame Erlebnisse
<b>Ernährung</b> Am besten täglich!	Intervall-Diät (16:8), Frühlings- und Herbstkur, Fasten, bewusster Umgang mit Zucker und tierischen Lebensmitteln, verwenden von hochwertigen Lebensmittel, Bio Label, Demeter Label Wasser trinken! Ab besten mindestens 1.5 Liter täglich
<b>Beziehung / Sexualität</b> Mindestens 1 x pro Monat	Kommunikationsfähigkeit, Tanzen, Beziehungshygiene, Selbstreflexion, Arbeit in Vereinen oder freiwilligen Tätigkeiten, Paartherapie, Tantra (als spiritueller Weg / nicht als heutig einseitige Verwendung des Begriff/Lehre), Kamasutra (Lehre der ersten Annäherung bis zum Ende einer Beziehung)
<b>Umwelt / Freizeit</b> Wenn immer möglich!	Arbeit in Feld und Garten, solidarische Landwirtschaft, Vereine mit nachhaltigen Konzepten, Tierschutz Vereine, soziales oder ökologisches Engagement, Wahl der Fortbewegungsmittel, Ökologischer Fussabdruck

Die aufgeführte Liste ist nicht abschliessend und kann durch eigene Bausteine ergänzt werden. Die Vorschläge sollen aber eine allgemeine Richtung aufzeigen.

Es ist durchaus möglich, dass ein Baustein mehrere Elemente abdeckt. Nehmen wir z.B. die Arbeit im Garten: dies ist eine Arbeit mit dem Körper, Seele/Geist (wenn achtsam ausgeführt), Umwelt / Freizeit, Ernährung (bewusster Umgang mit Lebensmitteln) oder beim Kampfsport einer Arbeit mit dem Körper, Seele/Geist (je nach Ausrichtung der Schule) und Beziehung.