

V2B ProVital – Management by Vitality

- Sie wollen sich das neueste Wissen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentalkraft verfügbar machen?
- Energiegeladen oder nahe am Burn-Out – Sie haben Interesse am persönlichen Gesundheitsstatus?
- Sie wollen vitale Kraftquellen kennen lernen und Gesundheit ganzheitlich erleben?

BASIC – DER WEG ZU MEHR VITALITÄT

Vorträge zum aktuellen Wissen aus der Gesundheitsforschung

- Die 5 Prinzipien der Vitalkompetenz – werden Sie zum High Performer
- Die Geheimnisse vitaler Nahrung – was man von der Evolution lernen kann
- Rhythmus und Balance – die zentralen Bausteine zum Training der inneren Bremse
- Der Screw-Prozess – Energieräuber verstehen, Kraftquellen erkennen, Handlungen einleiten

Medizinische Diagnostik und sportwissenschaftlicher Leistungscheck

- Persönliches Arztgespräch mit klinischer Untersuchung inkl. Ruhe-EKG
- Bio-Impedanz-Analyse (Analyse der Körperzusammensetzung – Muskeln, Fett, Wasser, Körperzellen)
- Feldtest Laktatdiagnostik zur Ermittlung der optimalen Trainingsintensität

Gesundheitserlebnis in der Ötztaler Bergwelt

- Ob Ausdauer oder Kraft – Spaß an der Bewegung neu entdecken
- Tirol Therme Längenfeld – Wellnesserlebnis von höchster Qualität

ADVANCED – INDIVIDUELLE BETREUUNG BEIM 1:1-COACHING

- Autonom Health® 24h-Messung des persönlichen Energiestatus. Die Messung erfolgt 3 Wochen vor dem Seminar „on the job“
- Energiegeladen oder nahe am Burn-Out? 1:1-Coaching zur Ermittlung Ihrer persönlichen Vitalstrategie

IHRE INVESTITION	TEILNEHMER	PREIS	TEILNEHMER	PREIS
Basic 2 Tage (pro Person exkl. Übernachtung)	8 – 12	€ 588,00	13 – 16	€ 466,00
Advanced 3 Tage (pro Person exkl. Übernachtung)		€ 977,00		€ 809,00