

# HEALTH & WEALTH

## *Coaching Retreat*

### **Integrative Medizin als Lifestyle Medizin**

Die Integrative Medizin betrachtet dich in deiner Ganzheit und verfolgt das Ziel, dich ganzheitlich zu behandeln. Ihr Anliegen ist es, Krankheit nicht nur zu heilen, sondern der Entstehung chronischer Beschwerden vorzubeugen.

Dein Lebensstil bestimmt zu einem großen Teil deine Gesundheit. Hier setzt die Lifestyle - Medizin an. Sie ist eine Medizin, die nach den Ursachen einer Krankheit forscht und zum Ziel hat, sie zu heilen und die Leib-Seele-Einheit wieder in eine gesunde Homöostase (Gleichgewicht ) zu führen.

Zusammen mit unserem Escapada-Team findest Du heraus, welche Komponenten deines Lebensstils zu deinen Beschwerden führen und wie du diese bestmöglich korrigieren kannst. Du wirst sehen, wie mühelos und zeitlos unser Ansatz ist!

Du fragst Dich bestimmt, was es heißt, ganzheitlich gesund zu sein? Ist es die Abwesenheit von Beschwerden? Oder so gut wie möglich zu "funktionieren" und durch den Tag zu kommen?

Nein, es ist viel mehr als das: Es ist ein Zustand, in dem unser Körper, unser Geist und unsere Seele in Harmonie und Wohlbefinden zueinander stehen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Ayurveda betrachten den Menschen in seiner Ganzheit. Wir können dir dabei helfen herauszufinden, was du brauchst, um deine Gesundheit zu optimieren.

### **Gesundheit ist Reichtum: Optimierte deine Gesundheit mit Hilfe der TCM & Ayurveda**

Es heißt - "Gesundheit ist Reichtum". Diese Aussage hat eine große Bedeutung. Viele Menschen messen ihren Erfolg daran, wie gut sie finanziell aufgestellt sind. Geld ist für Viele wichtig, um ein gutes Leben zu führen; aber sie erkennen nicht, dass Reichtum weniger wichtig für unser Lebensglück ist als unsere Gesundheit. Ohne unsere Gesundheit sind Glück, Reichtum und Karriere sehr gefährdet. Unsere innere Ruhe schwindet und uns droht, alles Erstrebenswerte zu verlieren.

Krankheit bedeutet Freiheitsverlust und eine Einschränkung von Selbstständigkeit und Selbstverantwortung.

Unsere Health-Retreats sind dazu da, dein Selbstmanagement zu fördern und den „Inneren Heiler“ zu stärken. Eine pro-aktive Lebensführung und Seelenpflege sind dafür dienlich. Wir

zeigen dir auf, wie du täglich in deine Gesundheit investieren kannst, und das auf eine mühelose und zeitlose Art und Weise.

Da die Chinesische Medizin und die Ayurveda den Menschen in seiner Ganzheit betrachten, können diese zwei ältesten medizinischen Systeme Dir dabei helfen, herauszufinden was Du brauchst, um deine Gesundheit zu optimieren.

Deine Gesundheit - dein Reichtum- setzt sich aus 3 Aspekten zusammen:

- Körperliche Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Spirituelle Gesundheit

Körperliche Aktivität (Fitnessstudio, Sport), ist ein wichtiger Aspekt deiner Gesundheit. Allerdings: auch ein physisch starker Körper erkrankt leicht. Wenn du also ganzheitlich gesund sein möchtest, achte auf die drei Aspekte Körper, Psyche und Spiritualität.

Traue dich Neues auszuprobieren - die Türen stehen dir offen. Gehe mal zum Yoga, erfahre Meditation, gehe bewusst in die Ruhe. Du wirst schnell erfahren, was es heißt dich ganzheitlich gesund zu fühlen.

## **Eine Work- Life Balance, die dich stärkt: Unsere 4 Tipps**

Was bedeutet es erfolgreich im Job zu sein, wenn die Gesundheit hinterherhinkt und wir nicht glücklich sind? Der Tag ist lang genug, um der Arbeit und der eigenen Gesundheit Zeit einzuräumen. Du investierst jeden Tag 8 Stunden ins Arbeiten ? Dann solltest du auch 1-2 Stunden deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden gönnen. Nehme dir bewusst Zeit für dich, mache Sport, gönne dir Ruhe und tue mehr von den Dingen, die dir Freude bereiten. Was dich wohlfühlen lässt, ist gut für dich.

Wir möchten dir die 4 wichtigsten Punkte für eine Work-Life-Balance vor Augen führen, die deine Gesundheit fördern und dich von Innen heraus stärken. So erreichst du ein Gleichgewicht, dass dich gesünder und auch produktiver im Job sein lässt:

### **1. Individuelle Ernährung**

Du bist einzigartig - und so soll auch deine Ernährung sein.

Finde heraus, was deine Gesundheit fördert und stärkt, und du wirst erkennen wie viel mehr Energie und Kraft in dir steckt. Unverträglichkeiten oder Verdauungsbeschwerden sind nichts anderes, als ein Zeichen für eine schwache Mitte (Milz & Magen). Eine auf dich zugeschnittene Ernährung nach den 5 Elementen gibt dir genau das, was du brauchst: Eine mühelose und zeitlose Ernährung die dich stärkt und frei macht.

## 2. Erholender Schlaf

Im Schlaf erholen sich unsere körperlichen und geistigen Funktionen. Optimierte deine Schlafqualität mit ganzheitlichen Ansätzen und unseren Lifestyle-Tipps. Ausreichend qualitativer Schlaf ist eine Quelle für Kraft und Gesundheit. Die Akupunktur ist eine bewährte Behandlungsmethode um das Nervensystem zu regulieren und Schlaf zu fördern.

## 3. Bewusste Bewegung

Finde mit unserer Hilfe heraus, wie dir Fitness, Yoga und Meditation gut tun und du sie in deinen Alltag integrierst. Bewusste individuelle Bewegung stärkt dich ganzheitlich. Auch am Arbeitsplatz kannst du so deine Produktivität und dein Selbstgefühl optimieren.

## 4. Stressreduktion

Zu viel Stress lässt körperliche Prozesse stagnieren. Stress ist oft die Quelle vieler gesundheitlicher Probleme. Wenn du deinem Stress bewusst Entspannungsmethoden (Ruhe, Meditation, bewusste Atmung) entgegensetzt, hörst du auf „Opfer deiner Umstände zu sein. Du kommst wieder in deine Kraft. So ist ein gutes Stressmanagement extrem wichtig für dein körperliches- und geistiges Wohlbefinden.

### **Projekt Gesundheit & Erfolg: Optimierte deinen Lebensstil und werde erfolgreich**

Was möchtest du erreichen? Nur wenn du deine Lebensmotive und Ziele kennst und danach handelst, wirst du dort ankommen, wo du hin möchtest.

Hier sind die 4 Schlüsselfaktoren, die für deine Gesundheit und Zufriedenheit, für mehr Effektivität und deinen persönlichen sowie beruflichen Erfolg entscheidend sind:

- ein gesundes Gleichgewicht im Alltag
- pro-aktives Handeln
- deine Lebensmotive (er-)kennen
- effektives Selbstmanagement.

Stelle dir hierzu folgende Fragen und schreibe deine Antworten auf:

Wer bin ich und wo stehe ich? Was sind meine Werte und Lebensmotive? Was will ich wirklich im Leben? Wie finde ich meine wahren Ziele? Wie nutze ich mein Potential? Diese Fragen gilt es zu eigens zu formulieren, damit sich Antworten manifestieren können.

Deine Gesundheit und dein Lebensstil wirken sich auf deinen Erfolg aus. Wenn du die Extreme in deinem Lebensstil vermeidest und pro-aktiv handelst, wirst du dein maximales Potential ausschöpfen können.

Die Chinesische Medizin und die Ayurveda betrachten den Menschen in seiner Ganzheit. Sie helfen dir herauszufinden, welcher Persönlichkeitstyp du bist. Sie zeigen dir Wege auf, dich und Andere besser wahrzunehmen, mit dem Ziel privat und im Berufsleben effektiver zu handeln. Du wirst erfolgreicher in dem bewussten Umgang mit dir selbst und deinem Umfeld sein, du wirst lernen, über dich nachzudenken und dich zu fragen, ob du nach deinen Lebensmotiven und Zielen handelst. Nur wenn du das tust, wirst du dort ankommen, wo du hin möchtest.

Mit einer klaren Strategie können deine Lebensmotive und formulierten Ziele verfolgt und erreicht werden. Oft benötigen wir einige Hilfestellungen auf dem Weg zu unserem Erfolg. Scheue dich nicht, diese anzunehmen, wenn sie dich darin unterstützen, dein Ziel zu erreichen.