

EXPEDITION GESUNDHEIT – IHR WEG ZU MENTALER STÄRKE UND RESILIENZ

GEHT'S NOCH?!

Wer von uns hat sich diese Frage nicht schon gestellt – sei es aus Erschöpfung oder gar aufkommender Verzweiflung. Und sicher haben Sie in ihrem Leben schon viele derartige Situationen gut gemeistert. Dennoch hinterlässt jeder Kraftakt auch seine Spuren ...

AUF GEHT'S!

Unser Ziel ist es, Menschen wie Sie dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial entfalten und eine nachhaltige Veränderung in ihrem Leben zu erreichen. Unsere Werte sind **Lebensqualität, Erfolg und Nachhaltigkeit**, die durch unseren einzigartigen Ansatz für ein Mehr an mentaler Gesundheit und Resilienz vermittelt werden.

RESILIENZ:

Ihr Kompass zu mehr Lebensqualität und Erfolg

MENTAL-POWER:

nachhaltige Veränderung durch volle Nutzung Ihrer Potenziale

COMMUNITY:

profitieren Sie vom Netzwerk unseres Expeditions-Kaders

Ein Schlüssel zu Erfolg und guter Lebensqualität ist die eigene Resilienz: die Fähigkeit, mit Herausforderungen und Krisen im Leben konstruktiv umzugehen. Auf unserer Expedition trainieren Sie, wie Sie Ihre Resilienz stärken und langfristige Zufriedenheit erreichen können.

DAS IST DOCH DER GIPFEL!

Genau: Unser Ziel liegt in atemberaubender Umgebung, inmitten Nürnbergs urbaner Gebirgslandschaft auf ca. 330 Metern Höhe. Hier bekommen Sie den Kopf frei für neue Impulse und zukunftsweisende Strategien, um Ihre Resilienz, Ihr „Immunsystem der Psyche“, nachhaltig zu verbessern. Unser „Summit“ steht symbolisch auch für unseren „inneren Berg“, dem wir Menschen in unserem Leben begegnen und an und mit ihm wachsen dürfen.



ANKOMMEN!

Eine Expedition ist dann bereits erfolgreich, wenn die Teilnehmer ihre Fähigkeiten verbessert und neue Erfahrungen gesammelt haben, unabhängig davon, ob der Gipfel wirklich erreicht wird. Entscheidend ist nur, wieder gut zu Hause, in der eigenen Lebenswirklichkeit anzukommen und das Gelernte in den Alltag übertragen zu können. Wir, Ihre Guides, begleiten Sie auf diesem Weg routiniert, helfen Ihnen über so manche Schlüsselstelle hinweg und bringen Sie sicher zurück ins Tal.

IHRE GUIDES



Franziska Frosch



Wolfgang Roth



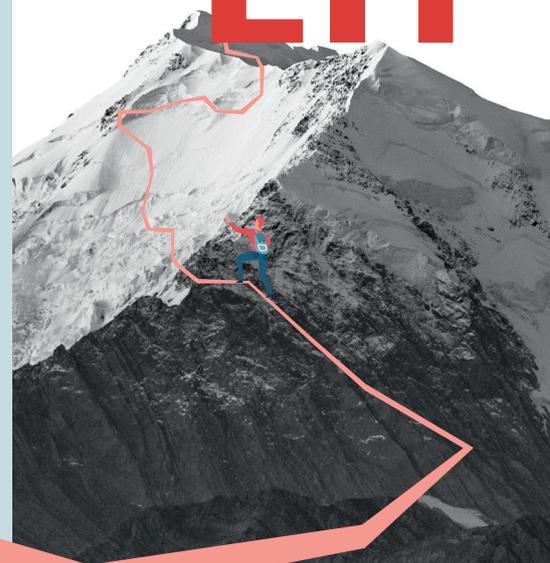
Dr. Klaus Engelhardt



Sebastian Ullrich



EXPEDITION GESUNDHEIT



Wann?

13.07.2023

Wo?

**Deutschherrnstr. 15-19
90429 Nürnberg**

Anmelden?

expedition-gesundheit.de

Haben Sie noch Fragen?

Wir sind immer für Sie da!

Telefon

0911 14 89 81 80

E-Mail

frosch@vivo-scout.de

EXPEDITION GESUNDHEIT – ZEITPLAN

13.07.2023

- 8.45 Treffpunkt am Sammelplatz Deutschherrenstr. 15-19, 90429 Nürnberg.
Foyer Gemeinsamer Aufstieg zum Base-Camp
- 9.00 Base-Camp: Begrüßung – Besprechung des Ablaufs der Expedition
- 9.30 Impuls-Vortrag Dr. Klaus Engelhardt: „Auch der Mensch hat ein
Recht auf artgerechte Haltung“: Durch Steigerung des körperlichen
Wohlbefindens zu mehr seelischer Gesundheit
- 10.30 – 10.45 Pause
- 10.45 – 12.00 Gipfeltour I: Individuelle Messungen und Impulsgespräche in unseren
Camps (je 15 Minuten)
- Camp I: Autonomes Nervensystem** – Nutze diesen Schlüsselindikator
für deine Gesundheit – Wohlbefinden – Leistungsfähigkeit
(Medizintechnische Messung Deines autonomen Nervensystems)
(Dein Guide Franziska Frosch & Ihr Team)
-
- Camp II: Regeneration** – Anwendung physikalische Gefäßtherapie
BEMER – Regeneration 2.0 und Dein Vitalitätsbooster für die nächsten
Camps (Dein Guide Franziska Frosch & Ihr Team)
-
- Camp III: Risiko-Check** – ABI Messung – diese spielt eine wichtige
Rolle bei der Identifizierung von Risikopatienten für Herzinfarkte und
Schlaganfälle (Dein Guide Franziska Frosch & Ihr Team)
-
- Camp IV: Individuelle Somatopsychik** – wie körperliches
Wohlbefinden die psychische Gesundheit fördert
(Dein Guide: Dr. Klaus Engelhardt)
-
- Camp V: Die Atmung als Balsam für Deine Psyche** – Für mehr
Gelassenheit und Stressabbau im Alltag (Dein Guide: Sebastian Ullrich)
- 12.00 – 12.45 Mittagspause
- 12.45 – 14.00 Impulsvortrag Dipl. Psych. Wolfgang Roth: Unverzichtbare
Gegenstände für Deinen Rucksack, vier essentielle Dinge für
eine gute Resilienz
- 14.00 – 15.15 Gipfeltour II
- 15.15 – 16.00 Rückkehr ins Base-Camp: Resümee und Ausblick
- ab 16.00 Gemeinsames „Abklettern“* und Gruppenfoto

* Abklettern ist eine alte Tradition unter Bergsteigern, die sich nach einer Tour in der Hütte zusammensetzen und sich den kulinarischen Genüssen hingeben, neue Seilschaften gründen und sich über ihre Abenteuer unterhalten.

ANMELDUNG

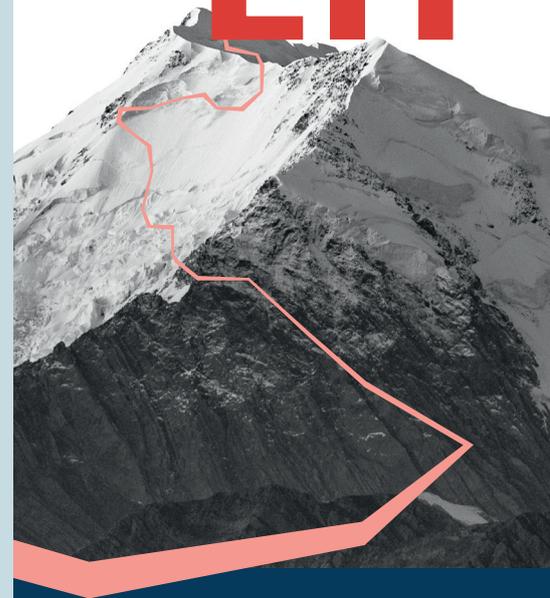
Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre persönliche Expedition Gesundheit
für **mehr Resilienz, Erfolg und Lebensqualität.**

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen!



expedition-gesundheit.de

EX PED ITIO NG ESU NDH EIT



Wann?

13.07.2023

Wo?

**Deutschherrnstr. 15-19
90429 Nürnberg**

Anmelden?

expedition-gesundheit.de

Haben Sie noch Fragen?

Wir sind immer für Sie da!

Telefon

0911 14 89 81 80

E-Mail

frosch@vivo-scout.de