

**DATUM****z.B. 8.30 - 15.00 Uhr**

Seminarraum im Haus Hopfensee  
 Höhenstraße 14  
 87629 Hopfen am See

***Beispielhaft: Timing und Themen können individuell an den aktuellen Bedarf angepasst werden!***

	<b>Ablauf</b>
8.30 – 9.00	Ankunft Bio-Kaffe, Tee & weitere Erfrischungen
9.00 – 9.45	Die 3 Säulen der Gesundheit
9.45 – 10.30	Was kann ich heute über mich erfahren?
10.30	<i>Pause und Spaziergang zu den Messstationen im Therapiezentrum &amp; Biohotel Eggenberger (ca. 1 km)</i>
11.00 – 13.00	Individueller Check-up 4 Stationen: 1) Ärztlicher Herz-Kreislauf-Check (Blutdruck & Herzfrequenz) & Vitamin-D-Bestimmung 2) Nervensystemfunktionstest - Stressindex 3) Energiestoffwechsel - Grundumsatzmessung 4) Erlebnis Hydrotherapie - alltagstauglich Zwischen den Stationen: Übungen zur Stärkung der psychischen Belastbarkeit (Resilienzförderung)
13.00	<i>Mittagsbuffet (regional, bio, innovativ, gesund) ggf. mit Frontcooking unter Erläuterung der Ernährungskomponenten</i>
14.00	Gesundheitswandern zurück zum Haus Hopfensee
14.00 - 15.00	Wie nutze ich die Ergebnisse für die Gesundheit in meinem Alltag?
Ca. 15.30 Uhr	Abschluss

*15 - 50 Teilnehmer/-innen pro Tag*

*Weitere Themen z.B. Schwerpunkt mentale Gesundheit, gesunde Führung und Kommunikation, Schlaf und Regeneration, Prävention Erkältung oder „gesund im Home-office“ sowie gemeinsame Bewegungserfahrung können individuell integriert werden.*