

# EINFACH BESTFORM COACHING-Wochenende 29.-30. April 17

Dieses Wochenende ist Ihr Einstieg in das neue Lebensgefühl und die neue Sicht der Transformation zur Bestform – einem optimalen Lebensstil auf Dauer. Ein spannender Weg liegt vor Ihnen!

## Referenten:

- Dr. med. Monika Jiang, Fachärztin Allgemeinmedizin, Naturheilkunde ([www.dr-jiang.de](http://www.dr-jiang.de))
- Bert Udo Koch, Schauspieler, Coach und Trainer ([www.ich-konzept.de](http://www.ich-konzept.de))

## Sie erfahren die fachlichen Grundlagen der Transformation zur persönlichen Bestform:

- ✓ Coaching
  - Allgemeine Grundlagen
  - Struktur des Programms
  - Besonderheiten des Telefon-Coaching: Telefonpräsenz, Telefonstimme
- ✓ Ernährung nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- ✓ Vitalstoff-Versorgung
  - Allgemeine Grundlagen
  - Besonderheiten im Rahmen des Programms
  - Wirkweise und besondere Rolle der verwendeten Vitalstoffe
- ✓ Sport im Überblick
  - Allgemeine Grundlagen: Was und wieviel ist gesund?
  - Ausdauertraining
  - Krafttraining
  - HIIT
- ✓ Gesundheitsberatung/Prävention
  - Stressabbau, Stressmanagement
  - Erfolgsteam
  - Rhythmisierung des Alltags
- ✓ Zielsetzung und andere Erfolgstechniken
  - Gewohnheiten der Profis
  - Motivation
  - Feedback-Struktur
  - Dokumentation online/offline
- ✓ Praktische Umsetzung, Übungen und leckere Rezepte



Sie erhalten eine Fülle von Wissen, welches Sie sofort praktisch umsetzen können. Das Wochenende ist sowohl Weiterbildung für alle, die mit Menschen zu tun haben und einen optimalen Lebensstil kennenlernen und pflegen wollen, als auch Teil der Gesamt-Weiterbildung zum „Einfach Bestform Coach“

*Es kann auch als Einzelmodul besucht werden.* Ihre Investition: 290.-€

## Wenn Sie weiter machen wollen: Gesamt-Weiterbildungsdauer 3 Monate

- ✓ Persönliche Transformation über 12 Wochen für Ihre eigene Bestform mit persönlichem 1:1 Online-Training; ergänzenden didaktischen Einheiten und wertvoller Nahrungsoptimierung.
- ✓ 6-wöchiges Fernstudium mit Abschluss und Zertifikat
- ✓ Schulung in den Bereichen
  - Gesundheitsberatung und Prävention
  - Coaching und Kommunikation
  - Ernährung, Nahrungsoptimierung
  - Bewegung/Sport



**einfachBESTform**  
Dr. med. Monika Jiang  
Birkenauer Talstr. 11 69469 Weinheim  
06201-68 72 89 info@einfachbestform.de  
[WWW.EINFACHBESTFORM.DE](http://WWW.EINFACHBESTFORM.DE)

Nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung können Sie von zuhause aus im Team der Einfach Bestform Telefoncoaches selbständig arbeiten und/oder Ihre eigenen Kunden betreuen. [www.einfachbestform.de](http://www.einfachbestform.de)