

## **Seminarmodule**

### **1. Business Vital Training:**

Einführung in das Thema Gesundheit  
Verantwortung für sich selbst bewusst machen  
Vitalitätskurve in Abhängigkeit der persönlichen Ernährung  
Krankheiten sind oft selbst gemacht  
Krankheitsrisiken erkennen aufgrund der Familienanalyse  
Konkrete Übungen zur Steigerung der Vitalität  
Ernährungsverhalten und die Folgen  
Eigentlich wissen wir alles – warum haben wir bisher nichts getan?

### **2. Business Vital Training:**

biometrische Daten erheben und erste Auswertungen  
Zusammenhänge zwischen den häufigsten Krankheiten und der eigenen Ernährung  
Schwächung des Immunsystems: Was kann man dagegen tun?  
Konkrete Übungen zur Steigerung der Vitalität  
Die persönlichen Vitalitätsfallen kennen lernen

### **3. Business Vital Training:**

Ausführliche Besprechung der biometrischen Daten  
Fragen und Antworten zur persönlichen Gesundheit  
Konkrete Übungen zur Steigerung der Vitalität

### **4. In den Folgewochen:**

Offenes Telefon-Coaching Fragenbeantwortung

### **5. In den Folgewochen:**

Persönliches Coaching, wenn jemand das wünscht

*Gerne zeigen wir Ihnen Ihren Nutzen!*

*Rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie ein Mail!*

*Dr. med. FMH Van Gretz*

*Arzt für Vitalitäts- und Orthomolekularmedizin  
praxisorientierte betriebliche Gesundheitsförderung*