



gostressless¹²

Das Burnout Präventionsprogramm

12 Module | 3 Monate | 3 Trainer

Praxis Weitsicht
Praxis Gleich-Klang
von Gunten Executive Partner AG

www.gostressless.ch

gostressless¹²

Termin nach Vereinbarung
Ort Gossau | Wittenbach

DAS BURNOUT PRÄVENTIONSPROGRAMM

12 Module | 3 Monate | 3 Trainer

Durch Vitalität, Entspannung und innere Stärke zu mehr Lebensqualität

[Praxis Weitsicht](#) | [Praxis Gleich-Klang](#) | [von Gunten Executive Partner AG](#)

Stetig steigender Leistungsdruck, überfüllte Terminpläne, schlechte Arbeitsbedingungen und grosse Unsicherheiten bezüglich der bevorstehenden Zeit belasten täglich Millionen von Menschen. Perfektionismus, Selbstzweifel, Übereifer oder mangelnde Anerkennung erschweren die Situation zusätzlich.

Wer soll unter diesen Umständen dem Anspruch an ein harmonisches, ausgeglichenes Privat- und Familienleben noch gerecht werden?

Folge: Körperliche, emotionale und mentale Erschöpfung - Der perfekte Nährboden für ein Burnout!



Leidest du unter Stress oder fühlst du dich gar Burnout gefährdet? Dann bist du bei uns genau richtig! Mit unserem einzigartigen Burnout Präventionsprogramm begleiten wir dich während deines gesamten Trainings auf dem Weg zur Optimierung deiner Resilienz (psychische Widerstandskraft). Ein bewährtes Team von Spezialisten geht auf deine individuelle Situation ein und führt dich in 12 Schritten messbar zu mehr Stressresistenz.

Dieses hochwirksame Training bietet eine einzigartige Vernetzung von Körpervitalität, Entspannung und Psychologie, welche deine Gesundheit und Lebensqualität spürbar und dauerhaft erhöhen werden.



Vitalität

Vital zu sein bedeutet, lebendig, aktiv und dynamisch zu sein. Leider kommt uns unser Lebensstil immer wieder in die Quere. Dieses Training zeigt dir deine vitalen Defizite und Schwachstellen auf. Unsere Lösungen helfen dir zu mehr Energie und Lebenskraft.

Entspannung

Permanenter Stress ohne ausreichende Erholungsphasen, ist eine ernstzunehmende Bedrohung für DICH und DEINE Gesundheit. Ohne Erholung keine Regeneration. Den Körper ausrichten, ergänzt mit Entspannungstechniken, sorgt in diesem Training für deine Regeneration.

Innere Einstellung

Unser Denken, Fühlen und Handeln haben einen massiven Einfluss auf die persönliche Lebensqualität. Dieses Training nimmt sich gezielt deiner inneren Einstellung an. Es eliminiert die unbewussten Stressoren, verankert eine positive Denkhaltung und führt dauerhaft zu einem konstruktiven und gelassenen Umgang mit äusseren Einflüssen.



gostressless¹² - Dein Burnout Präventionsprogramm

Exklusives, kundenspezifisches Einzeltraining

Modul 1

Innere Einstellung – Ausgangslage und Zieldefinition

- ⊗ Erklärung des Trainingsverlaufs
- ⊗ Aufnahme der Problemstellung und Herausforderungen
- ⊗ Definition deiner persönlichen Zielsituation

Modul 2

Vitalität – Standortbestimmung

- ⊗ Persönliches Gespräch zur Körpervitalität
- ⊗ Diverse Analysen mittels EKG, HRV (Herzratenvariabilität), Impedanz- & Kapazitivemessung, Frequenzmusteranalyse, Labor und Fragebogen
- ⊗ Zielsetzung der Körpervitalität
- ⊗ Erstellen der Strategie zur Zielerreichung
- ⊗ Auswahl der Werkzeuge
- ⊗ Start der Strategieumsetzung

Modul 3

Entspannung - Körperhaltung

- ⊗ Kontrolle und Richten des Beckens, der Wirbelsäule und der Gelenke
- ⊗ Selbsthilfeübungen

Die Dornmethode ist eine sanfte manuelle und nebenwirkungsarme Methode und eine Hilfe zur Selbsthilfe bei Wirbelsäulen, Becken- und Gelenksbeschwerden.

Modul 4

Innere Einstellung – Stressoren offenlegen

- ⊗ Negative Auswirkungen von unbewussten Stressoren aufzeigen
- ⊗ Herleitung und Aufdecken deiner Handlungsfelder
- ⊗ Festhalten der Stressoren

Modul 5

Vitalität - Boxenstopp 1

- ⊗ Rückblick
- ⊗ Überprüfen des IST-Zustandes mittels Gespräch und Analysesystem
- ⊗ Besprechung der Laboranalysen
- ⊗ Anpassung und Ergänzung der Werkzeuge
- ⊗ Audio-Balancierung
- ⊗ Angleichung der Strategie zur Zielerreichung

Modul 6

Entspannung - Regeneration

- ⊗ Klangmassage (durch die Schwingungen und Töne der jeweiligen Therapie-Klangschalen wird eine Entspannung der Muskulatur des ganzen Körpers bis in die Zellen erreicht, ganzheitliche Erholung des Systems)
- ⊗ Breussmassage (sanftes Ausstreichen der Wirbelsäule mit warmem Öl bei Rücken- und Kreuzbeschwerden)

Modul 7

Innere Einstellung – Schutzmechanismen aufdecken

- ☼ Aufdecken der über Jahre aufgebauten Schutzmechanismen
- ☼ Visualisierung des IST- und SOLL-Zustandes
- ☼ Festhalten der Erkenntnisse

Modul 8

Innere Einstellung – Innere Einstellung anpassen

- ☼ Positive Drehung der inneren Einstellung
- ☼ Entschärfung der Stressoren
- ☼ Erste Verankerung der neuen, positiven Konditionierung

Modul 9

Vitalität - Boxenstopp 2

- ☼ Rückblick
- ☼ Überprüfung des IST-Zustand mittels Gespräch und Analysesystem
- ☼ Anpassung und Ergänzung der Werkzeuge
- ☼ Audio-Balancierung
- ☼ Angleichung der Strategie zur Zielerreichung

Modul 10

Entspannung - Energiefluss

- ☼ Biokybernetik - Ganzheitliche Lockerung und Balance auf allen Ebenen, um die körpereigene Regeneration anzuregen (wirkt entspannend und schmerzlindernd)

Modul 11

Innere Einstellung – Verankerung

- ☼ Auflösung der Stressoren
- ☼ Finale Verankerung der positiven, inneren Einstellung

Modul 12

Vitalität - Abschluss

- ☼ Überprüfung des Erreichten mittels Analyse und Fragebogen.
- ☼ Resultate vergleichen
- ☼ Abschlussgespräch

Hinweis

Da es sich um ein kundenspezifisches Einzeltraining handelt sind Änderungen im Programm vorbehalten.



Konditionen

Im Preis von CHF 5'900 (exkl. MwSt.) inbegriffen:

- Exklusives, kundenspezifisches Einzeltraining
- 12 Module à 60-90 Minuten
- Termine werden nach der Verfügbarkeit des Klienten gerichtet
- Sämtliche Messungen, Laboranalysen und Auswertungen
- Individuell auf den Klienten abgestimmte Mikronährstoffmischung für 90 Tage
- Sämtliche Honorare inkl. Behandlungen
- Support während der ganzen Laufzeit

Gerne unterbreiten wir dir folgendes Zusatzangebot

- Du möchtest noch mit ein, zwei Trainingsteilnehmenden Rücksprache nehmen? Kein Problem. Melde dich bei uns und wir lassen dir die Koordinaten zukommen.
- Kontaktiere uns direkt und vereinbare einen Termin. Wenn du dich nach der ersten Sitzung entscheidest, dieses Training doch nicht absolvieren zu wollen, bleibt dieses erste Treffen kostenlos.
- Sollte der gewünschte Effekt nach dem vollständigen Absolvieren des Trainings ausbleiben, erhältst du das Geld für dein Präsenz-Training zurück.



Deine Trainer

Vitalität

[Praxis Weitsicht](#)

Philipp Alpiger

Stressregulationstrainer, Regulationstherapeut, Medical Wellness Coach und Gesundheitsbegleiter

Entspannung

[Praxis Gleich-Klang](#)

Silvia Maria Vidonya

Dipl. Dorn-Therapeutin DVS, zert. Peter Hess® Klangmassage-Praktikerin, Ausbilderin, Kursleiterin im Bereich der Gesundheitsprophylaxe

Innere Einstellung

[von Gunten Executive Partner AG](#)

Pascal von Gunten

Ganzheitlich-Psychologischer Coach IKP & Business Trainer