

# balanceart® Coach - Ausbildung

**Erfolgreiches Trainingsprogramm - dauerhaft  
glücklich und gesund - Leben in Balance!**

**Termin:**

- 16.08. - 19.08.2018

**Anmeldeschluss: 15.07.2018**



Du möchtest andere Menschen zu einem eigenverantwortlichen, aktiven und gesunden Lebensstil motivieren? Du bist bereits Trainer, Therapeut, Yogalehrer oder ähnliches und möchtest deine Kurse aufwerten und nachhaltiger gestalten? Dann ist die **balanceart® Coach – Ausbildung** genau das Richtige für dich. Dich erwartet eine umfassende Ausbildung in Theorie und Praxis. Du bekommst umfangreiches Arbeitsmaterial\* und zusätzliche Verdienstmöglichkeiten.

balanceart® steht für ein **ausgeglichenes Verhältnis zwischen Körper, Geist und Seele**. Jeder Mensch sollte seinen Körper führen, wie ein erfolgreiches, gesundes Unternehmen. Was braucht es dazu? Eine **achtsame Lebensweise mit gesunder natürlicher Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Entspannung, einen klaren Kopf und von Zeit zu Zeit eine Erholungspause, mit Wartung und Reinigung** von Körper, Geist und Seele.

**Wir freuen uns auf dich!**

*Gabriele Brandes, Franziska Gebhard & Melanie Lange*

## **A b l a u f p l a n**

### **Donnerstag:**

- ab 17.30 Uhr           **Check- in**
- 19.30 Uhr               **Begrüßung**  
Kennenlernen, Einstieg, Meditation

### **Freitag:**

- 7.30 Uhr  
(ca. 30 min)           **Bewusster Start den Tag**  
- leichte achtsame Bewegungen kurbeln den Stoffwechsel an und geben Kraft für den Tag
- 10.00 Uhr              **Workshop Modul 1**  
„balanceart® - Ein Koffer für´s Leben“  
*Theorie und Praxis*  
- Kursmanual, Koffer, Hintergrundinformationen  
- Zielgruppen  
- Rahmenbedingungen  
- *Stundenbild Woche 1*  
  - meditative Übungen, Balance & Körperwahrnehmung
- 12.30 Uhr              **Mittagessen – Essen mit allen Sinnen**
- 13.30 Uhr              **Achtsame Wanderung**  
- *Stundenbild Woche 8*  
  - Natur mit allen Sinnen erleben
- 15.30 Uhr              **Kaffee/ - Teepause**
- 16.00 Uhr  
(ca. 3 h)               **Sinnesreise**  
- *Stundenbilder Woche 3, 6 und 7*  
  - Gutes für Körper, Geist und Seele
- 20.00 Uhr              **Zeit für Gespräche** - gemütlicher Tagesausklang

### **Samstag:**

- 7.30 Uhr  
(ca. 30 min)           **Bewusster Start den Tag**  
- leichte achtsame Bewegungen kurbeln den Stoffwechsel an und geben Kraft für den Tag
- 10.00 Uhr              **Workshop Modul 2**  
„balanceart® - Ein Koffer für´s Leben“  
*Theorie und Praxis*  
- *Stundenbild Woche 2*  
  - leichte achtsame Bewegungen für den Start in den Tag – wir brauchen Rhythmus  
- *Stundenbild Woche 5*  
  - Bewegungs- und Trainingslehre mit TOGU® Brasil®
- 12.30 Uhr              **Mittagessen - Seelennahrung**

- 13.30 Uhr                    **balanceart® - Walk & Workout (Outdoor)**  
mit TOGU® Brasil®
- 15.00 Uhr                    **Kaffee/ - Teepause**
- 15.30 Uhr                    **Kursplanung und Durchführung**  
- Beispielstundenbild  
- *Stundenbild Woche 4*  
- Lichtmoment
- 18.00 Uhr                    **Marketing**  
- Maßnahmen und Material für Kursplanungen
- 20.30 Uhr                    **Zeit für Gespräche - gemütlicher Tagesausklang**

**Sonntag:**

- 9.00 Uhr                    **Workshop Modul 3**  
**„balanceart® - Ein Koffer für´s Leben“**  
*Theorie und Praxis*  
- *Stundenbilder Woche 9 - 12*  
- **Vision Board** (auch Ziel- oder Wunschcollage genannt)
- 11.30 Uhr                    **Abschlussreflexion**  
- Zertifikat
- ca. 13.00 Uhr                **Ende**

(Änderungen behalten wir uns vor.)

-----

**Ihre Investition für das Seminar:**                    **600,- Euro** (zzgl. MwSt., inkl. Pausenverpflegung  
und Arbeitsmaterial\*)

Arbeitsmaterial\*:                    1 Kursmanual, 1 Koffer (gefüllt), Marketingmaterial (Dateiform,  
Zugangsdaten), Sonderrabatte, Zertifikat

**Seminar Anmeldung:**

**UB Gesundheit GbR**

Kanalstraße 10a

39326 Jersleben

Telefon: 039201 / 32 84 92

Telefax: 032221 / 37 58 72

E-Mail: [g-brandes@ub-gesundheit.de](mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de)

Weitere Informationen erhalten Sie 4 Wochen vor dem Seminar.

Die Ausbildung findet ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.

**Unterkunft und Verpflegung** (Frühstück/ Abendessen) buchen Sie selbst mit Ihrer Anmeldung. Dies kann im **K6 Seminarhotel** sein.

< Einzelzimmer pro Tag 56,00 € - *Übernachtung inkl. Frühstück vom Buffet, WLAN und Parkplatz für Ihren PKW* >

Buchung unter:

**K6 Seminarhotel GmbH**

Kirschallee 6

38820 Halberstadt

Telefon: 039 41/ 575-8

E-Mail: [info@k6-seminarhotel.de](mailto:info@k6-seminarhotel.de)



Schön,  
dass es  
dich gibt!



balanceart®