

Der 360° Health-Check

Gesunder Geist, gesunder Körper

Mindset | Stress | Belastung | Lebensführung

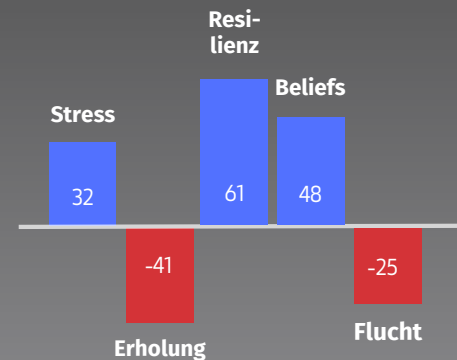
Gesundheit oder Krankheit beginnen oft im Kopf, beim Mindset, bei den Denk- und Handlungsmustern, bei den Überzeugungen, Glaubenssätzen und der inneren Haltung. Vitalität und Leistung hängen zudem stark von der Lebensführung ab: von Bewegung und Ernährung, von den eigenen Rhythmen und Routinen sowie von Stress und Erholung.

Und genau diese Aspekte betrachtet der 360° Scan. Denn, ein gesunder Geist braucht einen gesunden Körper und umgekehrt.

Die Mess-/Analyse-Methode

Eine einzigartige, proprietäre Individual-Analyse (ein webbasierter, automatisierter Fragebogen) liefert die relevanten Daten in Echtzeit und damit die Basis für präzise Diagnosen und Gespräche mit unseren Ärzt:innen.

Denk- & Verhaltensmuster

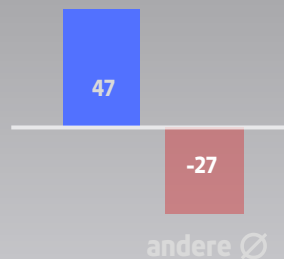


01 MIND

- 01 Belastung | Stressoren
- 02 Erholungsfähigkeit
- 03 Mentale Stärke | Resilienz
- 04 Beliefs | Einstellung
- 04 Flucht | Sucht



Mein Wert



Lebensführung

