

Stoffverwechsell statt fasten

Stoffwechsel Woche vom 30. März – 5. April 2020

Was ist Stoffwechsel eigentlich?

Als Stoffwechsel oder Metabolismus bezeichnet man die gesamten chemischen und physikalischen Vorgänge der Umwandlung chemischer Stoffe z. B. Nahrungsmittel und Sauerstoff in Zwischen- und Endprodukte im Organismus von Lebewesen. Diese biochemischen Vorgänge dienen dem Aufbau, Abbau und Ersatz bzw. Erhalt der Körpersubstanz (Baustoffwechsel: Zellen, Gewebe etc.) sowie der Energiegewinnung für energieverbrauchende Aktivitäten (Energiestoffwechsel) und damit der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und damit des Lebens. Wesentlich für den Stoffwechsel sind Enzyme, die chemische Reaktionen beschleunigen und lenken.

Dieser Kurs soll Dir helfen, ganz bequem und von zu Hause aus Deinen Körper wieder in Balance zu bringen. Denn wer regelmässig ein Stoffwechselprogramm durchführt hilft seinem Körper zu entgiften und sorgt aktiv für neue Energie und Wohlbefinden. Unsere Kur entlastet Darm und aktiviert den Stoffwechsel. Der Körper kann Säuren ausscheiden und sich regenerieren.

Inhalt:

1 **FOODcAisse** gefüllt für die 7 Tage Kur

3 Meditationen gestreamt übers Internet

2 Yoga Lektion gestreamt übers Internet

2 Body-Workout Lektionen gestreamt übers Internet

Dauer 7 Tage

Zeitraum Montag 30. März 2020 – Sonntag 5. April 2020

Ort bei Dir zu Hause

Kosten für Mitglieder FFWO: CHF 199.00 all inklusive
für nicht Mitglieder CHF 299.00 all inklusive

Teilnehmer Frauen und Mannen
(mindestens 5 Teilnehmer/innen)

Anmeldung Anmeldeschluss, Freitag 27. März 2020 um 18.00 Uhr

Übergabe **FOODcAisses** können ab Samstag 28.03. um 12.00 Uhr im Fitness for women Olten individuell abgeholt werden (Eintritt mit Badge)



Programm Stoffwechsel-Woche 30.03. – 05.04.2020

Samstag 28.03.

Individuelle Abholung im Fitness for women Olten der FOODcAisse zum optimalen Start am 30.3.20

Montag 30. März 2020 Ernährung gemäss Stoffwechsel Programm.

Uhrzeit	Tat	Aufgabe:
10.00 - 11.00Uhr	Waldspaziergang	Wo findest Du überall den Frühling auf Deinem Spaziergang?
15.00 – 16.00 Uhr	Waldspaziergang	Welche Lebewesen begegnen Dir auf Deinem Spaziergang?
18.30- 19.30 Uhr	Meditation / Mentaltraining	FFWO.ch – Stoffwechselkur20 – Link 1. Tag – Meditation klicken

Dienstag 30. März 2020 Ernährung gemäss Stoffwechsel Programm.

Uhrzeit	Tat	Aufgabe:
10.00 – 11.00 Uhr	Waldspaziergang	Welche Farben begegnen Dir auf Deinem Spaziergang?
15.00 – 16.00 Uhr	Waldspaziergang	Horche nach innen, was für Gefühle entdeckst Du in Dir, auf Deinem Spaziergang?
18.30 – 19.30 Uhr	Yogalektion	FFWO.ch – Stoffwechselkur20 – Link 2. Tag – Yoga klicken

Mittwoch 1. April 2020 Ernährung gemäss Stoffwechsel Programm.

Uhrzeit	Tat	Aufgabe:
10.00 – 11.00 Uhr	Waldspaziergang	„Scanne“ deinen Körper mental von Kopf bis Fuß und gehe dabei in alle Körperteile. Das heißt: Beim Kopf fängst Du am Haaransatz an, gehst zur Stirn, zu den Augenbrauen, zur Nase, den Wangenknochen, Ohren, Lippen, bis hin zum Hals und so weiter. Bis Du bei Deinen Zehenspitzen angekommen bist.
15.00 – 16.00 Uhr	Waldspaziergang	Scanne erneut Deinen Körper und frage Dich: Wie fühlt es sich an? Ist es heiss? Kalt? Schmerzt es? Zieht es? Fühlt es sich wohl an? Ist es gesund?
18.30 – 19.30 Uhr	Body-Workout	FFWO.ch – Stoffwechselkur20 – Link 3. Tag – Workout klicken

Allroundcoa.ch GmbH & Fitness for Women Olten

Solothurnerstrasse 72 • 4600 Olten • 078 881 91 91 • info@allroundcoa.ch

Donnerstag 2. April 2020 Ernährung gemäss Stoffwechsel Programm.

Uhrzeit	Tat	Aufgabe:
10.00 – 11.00 Uhr	Waldspaziergang	Fokussiere dich für einige Momente auf deine Gedanken. Was denkst du gerade? Sind es positive oder negative Gedanken. Ändere und bewerte deine Gedanken nicht, sondern beobachte sie einfach nur und nimm sie wahr.
15.00 – 16.00 Uhr	Waldspaziergang	Fühle beim Spazieren, ob Unruhe, Langeweile oder Nervosität in Dir hochkommt. Spüre genau in dieses Gefühl hinein und schaue was passiert. Nachdem Du Deine Aufmerksamkeit dem Gefühl gewidmet hast, lege den Fokus auf Deinen Körper. Wie fühlt er sich an? Bist Du verspannt? Wenn ja, dann entspanne die jeweilige Körperstelle bewusst.
18.30 – 19.30 Uhr	Meditation / Mentaltraining	FFWO.ch – Stoffwechselkur20 – Link 4. Tag – Meditation klicken

Freitag 3. April 2020 Ernährung gemäss Stoffwechsel Programm.

Uhrzeit	Tat	Aufgabe:
10.00 – 11.00 Uhr	Waldspaziergang	Lenke Deine Aufmerksamkeit auf die Tätigkeiten des Gehens. Fühle, wie Deine Füße auf dem Boden auftreten. Spüre, wie erst Deine Ferse, dann Dein Ballen und schließlich Deine Zehenspitzen auf dem Boden aufkommen. Fühle, wie Deine Füße bei jedem Schritt von der Gravitation angezogen werden. Wie fühlt sich der Boden an? Ist er trocken, naß, eben, steinig, hart, oder weich? Lenke Deine Aufmerksamkeit nun zusätzlich noch auf Deinen Atem und bringe den Rhythmus Deiner Schritte mit der Atmung in Einklang. Bei jedem Schritt.

Allroundcoa.ch GmbH & Fitness for Women Olten

Solothurnerstrasse 72 • 4600 Olten • 078 881 91 91 • info@allroundcoa.ch

		Variation: Zähle die Schritte und ändere nach 2 Minuten Deine Gehetechnik.
15.00 – 16.00 Uhr	Waldspaziergang	Wiederhole die Übungen vom Morgen.
18.30 – 19.30 Uhr	Yogalektion	FFWO.ch – Stoffwechselkur20 – Link 5. Tag – Yoga klicken

Samstag 4. April 2020 Ernährung gemäss Stoffwechsel Programm.

Uhrzeit	Tat	Aufgabe:
10.00 – 11.00 Uhr	Waldspaziergang	Achte auf Deinen Atem. Bleib beim Ein- und Ausatmen mit Deinen Gedanken und wenn Du abschweifst, hol sie zurück zu Deinem Atem.
15.00 – 16.00 Uhr	Waldspaziergang	Achtsamkeit auf Deinen Atem wiederholen. Bleib immer bei Deinem Atem. Tief und regelmässig.
18.30 – 19.30 Uhr	Body-Workout	FFWO.ch – Stoffwechselkur20 – Link 6. Tag – Workout klicken

Sonntag 5. April 2020 Ernährung gemäss Stoffwechsel Programm.

Uhrzeit	Tat	Aufgabe:
10.00 – 11.00 Uhr	Waldspaziergang	Richte Deine volle Aufmerksamkeit auf Deinen Atem: Atme tief durch die Nase in den Bauch ein. Fühle, wie die Atemluft durch die Nase fließt, mühelos in Deinen Körper einströmt, Dein Bauch sich weitet und die Luft sich in Deinem Körper verteilt. Spüre beim Ausatmen, wie die Luft wieder aus dem Bauch herausfließt, die Bauchdecke sich wieder senkt und wie der Luftstrom durch Deine Nase nach Außen strömt.
15.00 – 16.00 Uhr	Waldspaziergang	Wechsle langsames und schnelleres Gehen miteinander ab. Dabei atmest Du im Rhythmus des Laufens ein und aus, in dem Du jeweils bis vier zählst. Im Geiste Wiederholst Du immer wieder ein Mantra, z.B. OM, was dem Spaziergang eine meditative Komponente verleiht und es

Allroundcoa.ch GmbH & Fitness for Women Olten

Solothurnerstrasse 72 • 4600 Olten • 078 881 91 91 • info@allroundcoa.ch

		unterstützt die Konzentration und verhindert das Abschweifen der Gedanken.
18.30 – 19.30 Uhr	Meditation / Mentaltraining	FFWO.ch – Stoffwechselkur20 – Link 7. Tag – Meditation klicken

Aktuelles zur Lage mit Corona:

Bitte haltet euch an die Bestimmungen des Bundesrates.

Fühlst Du Dich krank oder unwohl bleibt im Haus! Evtl. ist auch von der Stoffwechselkur abzuraten.

Die Spaziergänge bitte alleine oder höchstens zu 2 durchführen.

Die Stoffwechsel Woche ist so organisiert, dass jeder für sich alleine von zu Hause aus mitmachen kann.

Auch die Lektionen; Diese werden über das Internet gezeigt und können via Laptop, iPad oder PC in der Stube, auf dem Balkon oder im Garten absolviert werden. Die Links dazu findest Du unter:

FFWO.ch – Stoffwechsel 20

Solltest Du einen Kurs nicht besuchen können (weil Du gerade an eine sehr wichtige Party oder an einem Konzertbesuch teilnehmen möchtest 😊) gibt es die Möglichkeit, dass der Kurs zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden kann.

Bei Fragen oder Unklarheiten, Motivationsschwierigkeiten oder Sonstigem stehen wir Dir zur Verfügung:

Bernadette Bigler

Cori Wiederkehr

Ernährungs- und Mentalcoach

Gesundheitscoach FFWO.ch

079 206 27 19

078 881 91 91