

Ihr Gesundheitsweg - Ablauf- und Kostenplan

Wer?	Was?	Wie läuft das ab?	Wie lange dauert es?	Was kostet das?	Was genau?
Sie selbst	Sie melden sich bei uns im Allokationszentrum.	Sie rufen uns an oder kommen direkt bei uns vorbei.	Das kann ganz schnell gehen.	Gar nichts. Außer Ihrer Entscheidungskraft.	Wir vereinbaren miteinander einen zeitnahen Termin.
Der Mediziner	Ihr Ersttermin mit dem Mediziner.	Unser approbierter Mediziner hört Ihnen aufmerksam zu und untersucht sie gründlich. Sie stehen eine Stunde lang mit Ihren Bedürfnissen im Mittelpunkt.	60 Min.	100.- €	Der Mediziner begegnet Ihnen auf Augenhöhe und hört Ihnen zu. Er entscheidet nach seiner Untersuchung, ob Sie bei der Allokation weiter mitmachen können.
	Ihr Zweittermin mit dem Mediziner. (spätestens 4 Wochen nach dem Ersttermin).	Sie formulieren zusammen mit dem Mediziner Ihren Gesundheitsweg. – Danach bestimmen Sie für das folgende halbe Jahr allein Ihren Weg. – Auf geht's!	60 Min.	100.- €	Sie schließen einen Vertrag mit sich selbst ab. In diesem Gesundheitsvertrag haben Sie Ihre Ziele für das nächste halbe Jahr definiert. Verbindlich sind zwei Biosophie-Seminare und eine Eigenaktivität.
	Ihr Zwischenbilanztermin mit dem Mediziner (drei Monate nach dem Ersttermin).	Sie berichten dem Mediziner vom bisherigen Verlauf Ihres Gesundheitsweges.	30 Min.	50.- €	Sie erzählen, was Ihnen im ersten Vierteljahr auf Ihrem Gesundheitsweg gelungen ist. Falls nötig optimieren Sie Ihren Weg gemeinsam mit dem Mediziner noch einmal.
	Ihr Bilanztermin mit dem Mediziner (sechs Monate nach Beginn Ihres Gesundheitsvertrages).	Sie berichten über die Erlebnisse auf Ihrem gesamten Gesundheitsweg.	60 Min.	100.- €	Gemeinsam mit dem Mediziner ziehen Sie Bilanz. Was ist geschehen auf Ihrem Gesundheitsweg?
Der Biosoph	Ihr erstes Biosophieseminar. (Kleingruppe)	Sie erleben unter der Leitung von Biosophen spannende neue Kursinhalte. Das Thema haben Sie selbst gewählt.	360 Min.	50.- €	In einer kleinen Gruppe lernen Sie Ihre Sicht der Dinge zu hinterfragen. Die Biosophen helfen Ihnen dabei die richtigen Fragen an sich selbst zu stellen. Sie geben Ihnen das Rüstzeug und die Ausstattung für Ihren Gesundheitsweg.
	Ihr zweites Biosophieseminar (Kleingruppe)	Ein weiteres Mal lernen Sie in einem interessanten Kurs neue Anreize für Ihr gesundes Leben kennen. Auch diesmal ist das Thema des Seminars von Ihnen selbst ausgewählt worden.	360 Min.	50.- €	Und wieder heißt es... Sich seiner Bedürfnisse bewusst werden, lernen, wachsen und sich weiterentwickeln. Unsere Biosophen begleiten Sie dabei.
Sie selbst	Sie werden selbst aktiv.	Sie tun etwas Aktives, was Sie schon immer einmal tun wollten aber bisher noch nicht getan haben. Zehn Stunden lang machen Sie etwas Freudiges, was Ihr Herz erfüllt.	600 Min.	Was Ihnen die freudige Aktivität Wert ist, bestimmen Sie selbst.	Sie melden sich z.B. zu einem Yoga-Kurs an, buchen Reitstunden, gehen den Jakobsweg, absolvieren einen Kochkurs oder machen etwas Vergleichbares. Nur etwas Aktives sollte es sein.
			Summe:	450.- €	