



LifeFlow 360 – 10 Module

Jedes Modul ist wie folgt aufgebaut:

- 30 Minuten Theorie & Wissensvermittlung
 - 45 Minuten Praxis (Bewegung, Kräftigung, Mobilisation, Atemarbeit & Meditation)
 - 15–30 Minuten Q&A & Integration
-

Modul 1: Einführung & Grundlagen

- Einführung in LifeFlow 360
- Grundlagen von Yoga & ganzheitlicher Arbeit
- Was dich im Programm erwartet

Ziel: Orientierung & Vertrauen

Modul 2: Atem & Nervensystem

- Einführung in das Nervensystem
- Atem als Schlüssel zur Regulation
- Erste Atemtechniken

Ziel: Sicherheit & erste Regulation

Modul 3: Ayurveda & Selbstanalyse

- Einführung in Ayurveda
- Bestimmung deines Typs (Doshas)
- Erste Selbstanalyse

Ziel: Selbstverständnis

Modul 4: Ayurveda Vertiefung

- Vertiefung der Doshas
- Ernährung & Lebensstil
- Individuelle Balance herstellen

Ziel: Umsetzung im Alltag

Modul 5: Körper & Verbindung

- Verbindung zum eigenen Körper
- Selbstpflege-Rituale nach Ayurveda
- Wahrnehmung statt Druck

Ziel: Körperbewusstsein stärken

Modul 6: Energie & Regulation

- Energie verstehen und lenken
- Aktivierung vs. Entspannung
- Atem & Energiearbeit

Ziel: Stabile Energie

Modul 7: Mind & Gedankenmuster

- Gedanken & innere Muster
- Perfektionismus & Leistungsdruck
- Bewusstwerdung

Ziel: Klarheit im Geist

Modul 8: Emotionen & Lebensthemen

- Emotionale Muster erkennen
- Umgang mit Stress & Überforderung
- Praktische Tools

Ziel: Emotionale Stabilität

Modul 9: Heilung & Integration

- Meditation & Unterbewusstsein
- Loslassen alter Muster
- Integration

Ziel: Tiefe Ruhe

Modul 10: Nachhaltige Transformation

- Neues Verhalten integrieren
- Konsistenz ohne Druck
- Dein neuer Alltag

Ziel: Langfristige Veränderung