



YOUR TIME
IS NOW!

olivierbernhard
top performance coaching

KICK-OFF-MEETING

TAG 1

- ab 11.00 Uhr **Eintreffen / Check-in / Einrichten**
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Begrüßung / Intro / Sensibilisierung**
(Dr. med. Marco Caimi / Olivier Bernhard)
- 14.45 Uhr **Die Leichtigkeit der Bewegung**
Von den Besten lernen. (Olivier Bernhard)
- 15.30 Uhr Pause
- "Bewegung – denn sie wissen, was sie nicht tun!**
Körper, Geist und Seele wollen regelmässig bewegt sein,
um voll leistungsfähig zu bleiben." Olivier Bernhard
- 16.45 Uhr **Die Leichtigkeit der Bewegung - Umsetzung**
(Olivier Bernhard / Dr. med. Marco Caimi)
- 17.30 Uhr Relax / Wellness
- 19.00 Uhr **„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, der Mensch läuft“
Cheminée-Gespräch – Emil Zatopek**
Dr. med. Marco Caimi / Olivier Bernhard
- 20.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

olivierbernhard

TAG 2

- 7.15 Uhr **Nüchternlauf**
Sauerstoff für Körper und Geist für den ganzen Tag
Dr. med. Marco Caimi / Olivier Bernhard
- 8.15 Uhr Reichhaltiges Frühstück
- 9.30 Uhr **Ernährung – dürfen wir überhaupt noch essen?**
Dr. med. Marco Caimi
- 10.45 Uhr Pause
- 11.00 Uhr **Ernährung – vertrauen Sie Ihrem Instinkt!**
Dr. med. Marco Caimi / Olivier Bernhard
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Der Stuhl steht – der Sitzende sitzt!**
(Dr. med. Marco Caimi)
- 15.30 Uhr Pause
- Erfolg – das Unwissen des Tausendfüßlers**
"Wir alle sind als Sieger geboren – nur sagt uns das keiner!"
Olivier Bernhard
- Diskussion / Reflexionen**
Dr. med. Marco Caimi / Olivier Bernhard
- 17.30 Uhr **Lockerer Joggen - Bewegungsappetizer**
Olivier Bernhard
- 18.30 Uhr Relax / Wellness
- 20.00 Uhr gemeinsames Nachtessen