

# DER MENSCH

von Ostafrika über die  
Antarktis bis in die Taklamakan



ein vielseitiges **LERN-**  
und **ANPASSUNGS-TALENT**  
optimiert für vielseitige **Fort - BEWEGUNG**

... und mit spezieller **FITNESS-**  
und **GESUNDHEITS-STRATEGIE**



(c) Iris Haarland

## 1.1 All-Rounder

schnell.flexibel.dynamisch.vielseitig.

## Mensch

Zelle  
Muskel  
Stoffwechsel  
Herz-Kreislauf  
Neuronales Netzwerk  
Psyche  
denken  
handeln  
tun  
  
immer eine  
Komplettbewegung  
des Systems Mensch

Der Mensch kann sich selbst und sein gesamtes Körpersystem immer wieder neu einstellen, flexibel und schnell auf Umgebungsbedingungen wie aktuelle Anforderungen reagieren und kreative Lösungsstrategien entwickeln. Diese Fähigkeit bleibt bis ins hohe Alter hinein erhalten - und: **Diese Fitness ist trainierbar.**

... aus dem Gleichgewicht

Einseitige Beanspruchungen, auf Körper und Psyche wirkender Dauerstress durch unausgewogene Arbeitsbedingungen, Kommunikationsstress, Unzufriedenheit, Angst, Schmerz, Lärm, (unbewältigte) Folgen von Verletzungen und Erkrankungen o.a., erzeugen ein Ungleichgewicht. Anpassungsfähigkeit und Reaktionsvermögen erlahmen:

**Inaktivitäts-Verschleiß**  
**Herzkasper und Darmträgheit**  
**Magengrummeln**  
**Stress im Kreuz**  
**schlechte Sicht**  
**Unlust**  
**verstopfte Nase**  
**verstopfte Gedankenkanäle**

sind die Folge.

■ **BACK to HEALTH** zeigt Ihnen Wege wie Sie zu einem neuen Gleichgewicht finden, Beweglichkeit, Kraft und Vitalität zurückerobern. Mit **BACK to HEALTH** finden/trainieren Sie Ihre ureigenen Gesundheits-Ressourcen, Ihre Quellen der Energie und des Ausgleichs.

## ■ BACK to HEALTH für den 1:1 All-Rounder

Düsseldorf / Köln

■ **BACK to HEALTH - Fitness- und Gesundheitstraining:** Moderne wie traditionelle Methoden des Fitness- und Konditionstrainings, freie und festgelegte Elemente der Körperbildung, Mental-, Meditations- und Entspannungstechniken aus Ost und West, Elemente aus Yoga, Qi Gong, schriftl. Trainingsmaterialien  
Gruppentraining, Mi. 12.30 h/Mi. 07.00 h  
(Morgenstart für Berufstätige)  
10er Karte/150,- € (15,- €/Std.)

■ **BACK to HEALTH - Strategien für Berufstätige:** Übungen und Übungsprogramme für den Alltag „Unterwegs“: Ausgleich verkrafter Muskulatur, Kondition, Kraft, Energie tanken, Entspannungsübungen, Kreativitäts-, Meditations- und Mentaltechniken, Programme für die Pause zwischen zwei Sitzungen oder den gelungenen Morgenstart und Tagesausklang, schriftl. individuelle Trainingsmaterialien

1:1 Training, 65,- €/Std. , Zeiten nach Vereinbarung, Firmentraining in der Gruppe oder 1:1 auf Anfrage

■ **BACK to HEALTH - 1:1 Rücken-Coaching:** Ein neuer Weg der Rücken-Gesundheit, individuelle Strategien gegen den (chronischen) Rückenschmerz, den Schmerz aktiv bewältigen, Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Kraft zurückerobern, Anti-Stress- und Mentaltechniken einsetzen, Hilfe zur Selbsthilfe aneignen, schriftl. individuelle Trainingsmaterialien  
Zeiten nach Vereinbarung, 65,- €/Std.

■ **BACK to HEALTH - 1:1 Coaching für Therapeuten:** Hilfe für den Helfer: Professionelle Helfer achten häufig nicht auf ihre eigene Gesundheitsbalance. **BACK to HEALTH** bietet Gesundheitsprofis die Möglichkeit des Ausgleichs und der Regeneration durch Methoden des **BACK to HEALTH - Bewegungscoachings**, schriftl. individuelle Trainingsmaterialien  
Zeiten nach Vereinbarung, 65,- €/Std. (Gruppe auf Anfrage)

■ **BACK to HEALTH - Experten-Seminare** zu den Themen Gesundheit, Fitness, Alternative Heilverfahren, Schulmedizin, Hilfe zur Selbsthilfe  
(Preise richten sich nach Seminarlänge und Experten-Know-how)

# BACK to HEALTH

individuell . persönlich . ressourcenorientiert . kreativ

## BACK to HEALTH

- ist ein neuartiger Trainings- und Coaching-Ansatz
- verbindet traditionelle und moderne Methoden des Trainings, der Sport- und Bewegungswissenschaften mit schul- und alternativmedizinischen Erkenntnissen
- aktuelle Forschungs- und Anwendungserkenntnisse finden so rasch wie möglich Eingang in Coaching und Training

## Coaching-Ziele

- Selbstheilungskräfte stärken
- körpereigene Regenerationsfähigkeit aktivieren
- Gesundheitsressourcen auffüllen

## Integrative Teamarbeit

- aus Experten der jeweiligen Fachdisziplinen mit langjähriger Berufs-/Coachingerfahrung (s. Angaben im Internet)
- Kooperationspartnern und Ärzten vor Ort
- unabhängigen wissenschaftlichen Institutionen

## Experten-Ziele

- Therapieschritte miteinander verbinden
- Experten und Expertenwissen miteinander verbinden
- BACK to HEALTH permanent weiter entwickeln, wissenschaftlich überprüfen und dokumentieren

# BACK to HEALTH

Drei wesentliche Trainings- und Coaching-Bereiche stehen im Mittelpunkt von BACK to HEALTH:

## Kondition und mentale Stärke

körperlicher Ausdauer und Kraft, mentale Fitness, Widerstands- und Leistungsfähigkeit, Flexibilität, Stabilität, Reaktionsvermögen

## Koordination und Bewegungsfluss

alltagsnotwendiges Bewegungsrepertoire (zurück) erobern, neue Bewegungen hinzu lernen, muskuläre und neuronale Ansteuerung und Koordination verbessern, Bewegungsfluss wieder herstellen, Bewegungsentelligenz ausbauen

## Innerer Experte / Innerer Dialog

Ob etwas für Sie stimmig/wahr ist oder nicht, spüren Sie mit Ihrem ganzen Körper. Genau dieses „Stimmt-Gefühl“ ist eine wesentliche Gesundheits- wie Wissensressource. Es ist die Sprache Ihres ureigenen „Inneren Experten“.

Der Innere Experte wird u.a. durch Ihre *sechs Sinne* - Ihre „Drühte“ zur Welt - gespeist: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten *und* der hochkomplexe sechste Sinn, der *Bewegungssinn*.

Dieser sechste Sinn ist wesentlicher Teil Ihrer Gedanken, Erinnerungen, Empfindungen und Vorstellungen. Seine Kompetenz lässt sich nutzen und kann sogar trainiert werden.

Der Ansatzpunkt in BACK to HEALTH ist der sechste Sinn. Sie nutzen und trainieren damit den Inneren Experten. Sie treten mit ihm in Dialog. Ihr ureigenes Gespür für den Körper kehrt zurück und Sie können ihn als Quelle des Erkennens (wieder)entdecken / (wieder)einsetzen. Angenehmer Nebeneffekt: Kreativität und Leistungsvermögen kehren zurück und lassen sich sogar steigern.

(c) Iris Haarland - BACK to HEALTH - Alle Rechte geschützt

# FAX – Rückantwort

Ihr Name / Ihre Anschrift

Tel/Fax

email

# Ich möchte mich zu einem Gruppentraining / Einzelcoaching in Düsseldorf / Köln anmelden:

# Bitte rufen Sie mich zurück. Ich möchte mich persönlich bei Ihnen informieren.

## Kontakt

BACK to HEALTH (Düsseldorf/Köln)  
Büro Bergheim  
Iris Haarland  
Auf dem Driesch 26  
50129 Bergheim

fon +49 2271 758550  
fax +49 2271 758829  
email [info@back-to-health.com](mailto:info@back-to-health.com)

[www.back-to-health.com](http://www.back-to-health.com)  
[www.health-coaching.com](http://www.health-coaching.com)