



*„Es kommt nicht darauf an, was Dir passiert,  
sondern wie Du darauf reagierst!“*

EPIKTET, stoischer Philosoph



### STOIC WELLNESS PREMIUM

#### **Das „Longevity“-Komplettprogramm - individuell, engpassorientiert, vertraulich**

Wir gehen mit der gebotenen Ruhe und Sorgfalt vor! Zunächst klären wir vorab (!), ob und wie die erforderliche Offenheit und Vertrauensbasis gegeben ist. Einige Übungen, einfache Tests.

Es wird eine Spannungsbilanz erstellt, die die stärksten Stressoren bewusst macht.

Es folgen empfohlene Tests, die in externen Laboren ausgewertet werden.

Wir entwickeln gemeinsam einen Plan, der inhaltlich und zeitlich zielgerichtet abgestimmt wird.

Der Zeitraum sollte mindestens 3 Monate betragen, um stabile Effekte zu erzielen.

Ein wöchentlicher Präsenztermin vor Ort ist wünschenswert. Dauer: 75 - 180 Minuten.

#### Inhalte des Programms:

Stoische Reflexionen - Gezielte Trainings- & Ernährungspläne - Impulse zur strategischen Lebensstiloptimierung - Massgeschneiderte Bekräftigungsformeln - Online-Begleitung - auf Wunsch Energieausgleichsmassage (s.u.)

Honorar: 540 € pro Monat, Fahrtkosten ab 20 Km Entfernung 0,40€ pro Km

(Die Labor-Tests werden zum Selbstkostenpreis abgerechnet.)

### SLOW JOGGING PLUS

#### **Ein eleganter Einstieg: Moderates Ausdauerintervalltraining mit Kraftimpulsen!**

Entwickelt vom japanischen Arzt Prof. Dr. Hiroaki Tanaka. Mehr > [www.slowjogging.de](http://www.slowjogging.de)

Nur hier ergänzt um kurzweilige Übungen aus authentischen ShaolinQigong und LifeKinetik®.

Der Kurs findet an ausgewählten Lauftreffs statt oder auch ganz individuell vor Ort.

Bei Interesse von Gruppen ab 4 Personen können extra Termine vereinbart werden.

Jeder Kurs umfasst 8 Trainingseinheiten á ca. 75 Minuten.

Honorar: 120 € pro Person im Gruppenkurs - 450 € bei Einzeltraining, evtl. plus

Fahrtkosten Eine Schnuppereinheit ist gratis!

### ImpulsVortrag

#### **„Stressregulation & Muskelgesundheit“ - Das STOIC WELLNESS im Sprint**

Ich stelle das STOIC WELLNESS-Konzept mit den wichtigsten Schwerpunkten vor. Das Publikum wird angemessen einbezogen. Kurzweilige Übungen steigern den Erlebniswert.

Dauer: ca. 45 Minuten - Honorar nach Termin und Ort (Orientierungswert: 150 €)

### IntensivWorkshop

#### **„Vom Mega-Stress zur Meisterschaft“ - STOIC WELLNESS in Aktion**

Das STOIC WELLNESS-Konzept und die wichtigsten Zusammenhänge im Alltag.

Spielerisch werden die unterschiedlichen Stressoren je nach individueller Denk- und Handlungsdominanz verdeutlicht. Die wichtigsten Prinzipien der stoischen Gelassenheits- & Glücksphilosophie werden vor und zur Diskussion gestellt. Eine Reihe von „Anti-Stress“- und Energieübungen belebt die Veranstaltung.

Dauer: ca. 3 Stunden (auf Wunsch auch 2 x 3 h)

Honorar nach Termin und Ort (Orientierungswert: 540 €)

## DialogWandern

### **Auf den Spuren des Sokrates**

Sokrates gilt nicht nur als Vordenker des Stoizismus. Aus Sicht der angewandten Gehirnforschung pflegte er quasi das „Dual-Tasking“, also die zeitgleiche geistige Beschäftigung und körperlicher Aktivität. Das wollen wir hier nach empfinden. In kleiner Gruppe oder auch ganz individuell wandern wir über 3 oder mehr Stunden durch attraktives Gelände, z.B. durch den Münchner Waldfriedhof, am Starnberger oder Ammersee. Dabei sind 8 Stationen vorgesehen, an denen die wichtigsten Prinzipien der Stoiker angesprochen und dann auf dem weiteren Weg reflektiert werden. Hier werden auch die klassischen Übungen der „Acht Brokate“ aus dem Qigong angeleitet.  
Dauer: 3 oder mehr Stunden - Termin und Ort nach Vereinbarung  
Honorar nach eigener Wertschätzung

## Energieausgleichsmassage

### **Berührung & Besinnung**

Als separates Angebot oder integrierte Ergänzung zum STOIC WELLNESS PREMIUM biete ich eine Massage an, die Elemente enthält aus: Klassische Sportmassage, Fußreflexzonen-Massage, Tuina-Massage nach TCM und Massage nach Milton Trager. Das Angebot erfolgt vor Ort - Massagebank wird gestellt.  
Dauer. Ca. 60 Minuten - Einzelhonorar: 85€ (im Paket STOIC WELLNESS PREMIUM gratis)

## KompaktSeminar für Teams

### **„STOIC CAFE“ - KreativDialog für mehr KrisenResilienz und Zuversicht**

Inhalte siehe IntensivWorkshop - mit mehr Zeit für Übungen, Dialog, Selbstreflexion  
Dauer 1 bis 2,5 Tage -  
SeminarSetting und Honorar nach Vereinbarung (Orientierungswert: 1.450€ pro Tag)

## Effektivitätstraining im Büro

### **„TABULA RASA“ - Entscheidungskraft bei Stress & Informationsflut**

Der Klassiker - neu aufgelegt. Volle Postkörbe - aus Papier und elektronisch; unerledigte Aufgaben, aufgeschobene Projekte, unbeantwortete Vorgänge? STRESS!  
An Hand der täglichen Arbeit wenden wir die stoischen Prinzipien konkret an.  
„Am Ende des Tages“ sind alle offenen Vorgänge zumindest bewusst und wurden angemessen gehandhabt. Der Schreibtisch und der Kopf sind frei, der Entscheidungsmuskel gestärkt.  
Ergänzt wird das Training durch Entspannungs- und Energieübungen.  
Dauer: 1 Tag plus X (bis alle Vorgänge gesichtet und gehandhabt sind) -  
Honorar: 1.450€

An- & Rückfragen bitte per [mfranz@stoic-wellness.de](mailto:mfranz@stoic-wellness.de)



Michael Franz



[www.stoic.wellness.de](http://www.stoic.wellness.de)