rehastudy
Bildungszentrum

Healthy High Performance für Frauen - Dein Weg aus dem Hustle in echte gesunde Leistung

Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Healthy High Performance für Frauen - Dein Weg aus dem Hustle in echte gesunde Leistung

EINLEITUNG

Unsere Gesellschaft gibt den Takt vor – rennst du mit, oder machst du dein eigenes Ding?

Du kennst dieses Gefühl: Du liebst, was du tust. Du brennst für deine Vision, trägst Verantwortung, gestaltest, bewegst. Aber gleichzeitig jonglierst du jeden Tag mit einem vollen Kalender, Entscheidungen, Deadlines – und irgendwo dazwischen verlierst du manchmal dich selbst.

Du funktionierst – aber du spürst, dass da mehr möglich wäre. Nicht noch mehr leisten, sondern mehr Tiefe, mehr Leichtigkeit, mehr du.

Diese Weiterbildung ist für dich, wenn du spürst:
„So wie es läuft, kann ich nicht ewig weitermachen – und ich will es auch gar nicht mehr so. Ich will es anders. Gesünder. Echter. Kraftvoller. Aber immer noch ambitioniert."

Du darfst gross denken. Du darfst laut träumen. Du darfst gesund führen – dich selbst und andere.

ZIELE

Nach diesem Kurs kannst du:

- erkennen, was High Performance jenseits von Hustle bedeutet – gesund, nachhaltig und erfüllend.
- verknüpfen, was oft getrennt gedacht wird: Erfolg & Wohlbefinden, Disziplin & Intuition, Business & Körperbewusstsein.
- über ein reguliertes Nervensystem, resiliente Routinen und Biorhythmus-orientiertes Selbstmanagement Zugang zu deinem natürlichen Rhythmus finden.
- verfügen über naturheilkundliche & funktionell-medizinische Tools, die dich im Alltag stärken.
- unterscheiden, ob du aus Stress/Hustle handelst oder aus gesunder High Performance, und sofort regulierende Gegenmassnahmen einsetzen.
- Gesundheit nicht länger „nach der Arbeit" denken, sondern als Fundament für deinen beruflichen und persönlichen Erfolg leben.
- Grenzen erkennen, setzen und halten – klar, souverän und ohne schlechtes Gewissen.
- dich selbst als verlässliche Quelle für Klarheit, Präsenz und Entscheidungskraft erleben – im Business und im Alltag.

INHALTE

- Erfolg neu denken – Was bedeutet High Performance wirklich für dich?
- Gesunde Routinen etablieren – Fokus auf Nervensystem, Biorhythmus und energetisches Selbstmanagement.
- Selfcare als Leadership-Skill – Rituale, die dich in deiner Rolle als Unternehmerin oder Führungskraft unterstützen.
- Mindset-Shift – Überwindung von inneren Antreibern wie Perfektionismus oder „Ich muss stark sein".
- Grenzen setzen & halten – Grenzen als Schutz, nicht als Einschränkung.
- Atem, Körper, Regulation – Tools für mehr Präsenz und innere Ruhe im Alltag.

- Körpersignale verstehen – Entscheidungen treffen mit Kopf, Herz & Bauch.
- Souverän durch Tiefs & Hochs – Energiehaushalt und Erholung strategisch nutzen.
- Integrieren statt überfordern – Wie du das Gelernte nachhaltig in deinen Alltag bringst.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

35 % Theorie, 65 % Praxis

- Impulse aus funktioneller Medizin & Naturheilkunde (Fallbeispiele, Quick-Tests)
- Interaktive Übungen zu Atem, Nervensystemregulation & Biohacks
- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Leitfragengestützte Selbstreflexion & Journaling
- Einzel- und Gruppenarbeit (inkl. Körperübungen, kurze Meditationen)
- Lernkontrollfragen & Mini-Check-Ins nach einzelnen Lernabschnitten

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Dr. Janna Scharfenberg

Dr. Janna Scharfenberg
Pionierin in ganzheitlicher Gesundheit. Ihre Mission:
Mit Ayurveda und Holistic Biohacking Leadership gesund leben.

Ärztin, Ayurveda-Expertin, Unternehmerin und Mentorin für eine neue Gesundheits- und Erfolgskultur. Nach ihrem Medizinstudium und ihrer Ausbildung in Allgemeinmedizin erkannte sie früh die Grenzen des klassischen Systems und ergänzte ihre Expertise durch fundierte Weiterbildungen in Ayurveda, Naturheilkunde und Mind-Body-Medizin.
Aus dieser einzigartigen Kombination entwickelte sie einen integrativen Ansatz, der westliche Medizin, traditionelle Heilmethoden und moderne Prinzipien von Leadership & High Performance verbindet. Heute begleitet sie Führungskräfte, Unternehmer:innen und ambitionierte Teams dabei, Gesundheit als strategischen Erfolgsfaktor zu nutzen – und so echte Vitalität, Resilienz und nachhaltige Stärke zu kultivieren.

KURSVORAUSSETZUNGEN

Frauen in Führungsrollen, Unternehmerinnen, Selbstständige sowie alle Frauen, die an echter Selbstführung interessiert sind.

VORBEREITUNGSAUFTRAG

Reflektiere vor dem Kurs:

- Wo lebst du aktuell mehr Hustle – wo schon gesunde High Performance?
- Wann fühlst du dich in deinem Biorhythmus „gegen dich selbst“ unterwegs?
  Bringe ein Beispiel mit, das wir im Kurs praktisch transformieren können.

LEITUNG

Dr. Janna Scharfenberg

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
Bad Zurzach	18.09.2026	09.00 - 17.00 Uhr	26126	deutsch	CHF 260.-