

Flugangst-Trainingsplan

1 Woche (intensiv)

Dauer: 7 Tage

Einheiten: 40-60 Minuten pro Tag

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4
 FLUGANGST MODUL: 01 Kapitel 1 bis 8	 NO-PANIC MODUL: 02 02:48 Min. Die Anleitung	 ACHTSAMES REISEN MODUL: 08 05:39 Min.	 KOPFFLUG MODUL: 03 12:48 Min. Gegen Flugangst
 KOPFFLUG MODUL: 03 12:48 Min. Gegen Flugangst	 NO-PANIC MODUL: 02 09:00 Min. Der Rhythmus	 KOPFFLUG MODUL: 03 12:48 Min. Gegen Flugangst	 NO-PANIC MODUL: 02 02:48 Min. Die Anleitung
 NO-PANIC MODUL: 02 00:58 Min. Kohärentes Atmen	 KOPFFLUG MODUL: 03 12:48 Min. Gegen Flugangst	 FLUGPHASEN MODUL: 04 02:57 Min. Flugphase 13	 NO-PANIC MODUL: 02 09:00 Min. Der Rhythmus
 NO-PANIC MODUL: 02 02:48 Min. Die Anleitung	 FLUGPHASEN MODUL: 04 05:13 Min. Flugphasen 8 bis 10	 FLUGPHASEN MODUL: 04 03:05 Min. Flugphasen 14 bis 15	 FLUGPHASEN MODUL: 04 02:44 Min. Flugphasen 16 bis 17
 NO-PANIC MODUL: 02 09:00 Min. Der Rhythmus	 FLUGPHASEN MODUL: 04 02:38 Min. Flugphasen 11 bis 12	 GUT ZU WISSEN MODUL: 05 02:38 Min. Kapitel 6 bis 7	 FLUGPHASEN MODUL: 04 01:41 Min. Flugphasen 18 bis 19
 FLUGPHASEN MODUL: 04 03:28 Min. Flugphasen 1 bis 4	 GUT ZU WISSEN MODUL: 05 02:39 Min. Kapitel 3 bis 5	 NO-PANIC MODUL: 02 02:48 Min. Die Anleitung	 FLUGPHASEN MODUL: 04 03:28 Min. Flugphase 20
 FLUGPHASEN MODUL: 04 04:14 Min. Flugphasen 5 bis 7	 MEDITATION MODUL: 07 06:22 Min.	 NO-PANIC MODUL: 02 09:00 Min. Der Rhythmus	 GUT ZU WISSEN MODUL: 05 04:23 Min. Kapitel 8
 GUT ZU WISSEN MODUL: 05 02:55 Min. Kapitel 1 bis 2			 MEDITATION MODUL: 07 06:22 Min.
TAG 5	TAG 6	TAG 7	
 ACHTSAMES REISEN MODUL: 08 05:39 Min.	 ACHTSAMES REISEN MODUL: 08 05:39 Min.	 ACHTSAMES REISEN MODUL: 08 05:39 Min.	
 GUT ZU WISSEN MODUL: 05 04:09 Min. Kapitel 9 bis 10	 KOPFFLUG MODUL: 03 12:48 Min. Gegen Flugangst	 KOPFFLUG MODUL: 03 12:48 Min. Gegen Flugangst	
 NO-PANIC MODUL: 02 02:48 Min. Die Anleitung	 NO-PANIC MODUL: 02 02:48 Min. Die Anleitung	 NO-PANIC MODUL: 02 02:48 Min. Die Anleitung	
 NO-PANIC MODUL: 02 09:00 Min. Der Rhythmus	 NO-PANIC MODUL: 02 09:00 Min. Der Rhythmus	 NO-PANIC MODUL: 02 09:00 Min. Der Rhythmus	
 FLUGPHASEN MODUL: 04 25:08 Min. Autoplay	 GUT ZU WISSEN MODUL: 05 02:28 Min. Kapitel 11 bis 12	 GUT ZU WISSEN-QUIZ MODUL: 06.2	
 KOPFFLUG MODUL: 03 12:48 Min. Gegen Flugangst	 FLUGPHASEN-QUIZ MODUL: 06.1	 MEDITATION MODUL: 07 06:22 Min.	
 MEDITATION MODUL: 07 06:22 Min.	 MEDITATION MODUL: 07 06:22 Min.		



PassengerGuard