

FLUGANGST-TRAININGS-PLAN

Woche 1: vom 27.11. bis 03.12.

TAG 1



FLUGANGST
MODUL: 01

Kapitel 1 bis 8

TAG 2



FLUGPHASEN
MODUL: 04

Flugphasen 1 bis 4



KOPFFLUG
MODUL: 03

Gegen Flugangst

TAG 3



FLUGPHASEN
MODUL: 04

Flugphasen 5 bis 7

NO
PANIC

NO-PANIC
MODUL: 02

Die Anleitung

NO
PANIC

NO-PANIC
MODUL: 02

Der Rhythmus

Woche 2: vom 04.12. bis 10.12.

TAG 1



FLUGPHASEN
MODUL: 04

Flugphasen 8 bis 12

TAG 2



FLUGPHASEN
MODUL: 04

Flugphasen 13 bis 17

TAG 3



FLUGPHASEN
MODUL: 04

Flugphasen 18 bis 20

NO
PANIC

NO-PANIC
MODUL: 02

Der Rhythmus



MEDITATION
MODUL: 07



ACHTSAMES REISEN
MODUL: 08

Woche 3: vom 11.12. bis 17.12.

TAG 1



FLUGPHASEN-QUIZ
MODUL: 06.1

TAG 2



GUT ZU WISSEN
MODUL: 05

Kapitel 1 bis 2

TAG 3



GUT ZU WISSEN
MODUL: 05

Kapitel 3 bis 7



MEDITATION
MODUL: 07



KOPFFLUG
MODUL: 03

Gegen Flugangst



ACHTSAMES REISEN
MODUL: 08



PassengerGuard

FLUGANGST-TRAININGS-PLAN

Woche 4: vom 18.12. bis 24.12.

TAG 1



GUT ZU WISSEN

MODUL: 05

Kapitel 8 bis 10



MEDITATION

MODUL: 07

TAG 2



GUT ZU WISSEN

MODUL: 05

Kapitel 11 bis 12



KOPFFLUG

MODUL: 03

Gegen Flugangst

TAG 3



GUT ZU WISSEN-QUIZ

MODUL: 06.2

Wochen 5-14:

TAG 1

TAG 2

TAG 3

Freie Einteilung



PassengerGuard