

Meine Angebote

zu nachhaltigen gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen

Unter Rückgriff der Veranstaltungsformen Vortrag, Workshop und Einzelberatung können große Gruppen (z.B. Betriebsversammlung) zum Thema Gesundheit sensibilisiert, spezifische Gesundheitsthemen in (Klein-)Gruppen vertieft bearbeitet oder individuelle Gesundheitsfragen aufgegriffen werden.

In Trainingseinheiten werden Grundlagen verschiedener Bewegungs- oder Entspannungsformen vermittelt.

Vorträge

In kurzweiligen und informativen Vorträgen gebe ich **Gesundheitsimpulse an Ihre Mitarbeitenden**. Inhaltlich können Sie sich auf drei konkrete Anregungen zum gewählten Thema und eine Mitmachaktion freuen, sodass die Mitarbeitenden die **Tipps und Tricks direkt in ihrem Alltag umsetzen** können. **Zaubern Sie ein Lächeln in die Gesichter Ihrer Mitarbeiter/innen** und geben Sie den Anstoß für gesundheitsbewusstes Verhalten.



Workshops

In **vertiefenden Workshops** werden **spezifische Gesundheitsthemen** näher beleuchtet. Dabei wechseln sich **Wissensvermittlung, Gruppendiskussion, Erarbeitung in Kleingruppen und die Anleitung praktischer Übungen** ab. Wichtig ist mir, dass es stets Raum zur Selbstreflexion gibt.



Einzelcoachings

Einzelcoachings ermöglichen den Mitarbeitenden, nachgelagert an einen Workshop, **tiefgehende Fragestellungen und Herausforderungen** aufzugreifen und **individuelle Lösungen** zu erarbeiten.



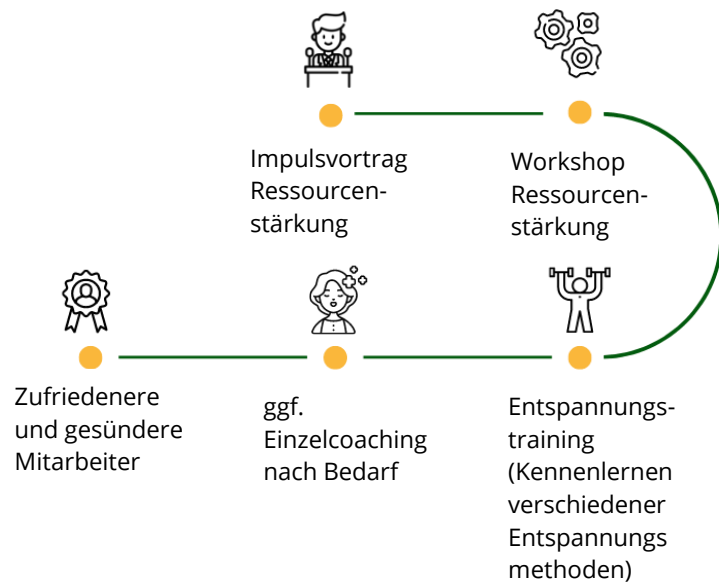
Trainings

Mit Leichtigkeit, Freude und Gelassenheit werden Übungen angeleitet, die jeder Teilnehmende umsetzen kann – **entsprechend seines/ihrer aktuellen Leistungsstands**. Dabei wird stets darauf geachtet, bei der Durchführung der Übungen wohldosiertes **Handlungs- und Effektwissen** zu vermitteln, sodass die Teilnehmenden alle kennengelernten Übungen **in ihrem Alltag übernehmen** und selbsttätig umsetzen können.



Lassen Sie uns gemeinsam eine konkrete inhaltliche Ausrichtung vornehmen und für Ihr Unternehmen passgenaue Veranstaltungsformate auswählen.

Mögliche Programmgestaltung



Themenauswahl

- ✎ Gesundheit allgemein
- ✎ Entspannung: z.B. Achtsamkeit, Stressbewältigung / Ressourcenstärkung, Gesunde Gewohnheiten
- ✎ Ernährung: z.B. Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag, Achtsam Essen
- ✎ Bewegung: z.B. Haltungproblemen / Verspannungen entgegenwirken
- ✎ Sucht



- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| ✎ Ausgleichsübungen | ✎ Achtsamkeit |
| ✎ Beckenbodentraining | ✎ Atementspannung |
| ✎ Bewegtes Kognitionstraining | ✎ Augengymnastik |
| ✎ Dehnung | ✎ Autogenes Training |
| ✎ Funktionelles Krafttraining | ✎ BodyScan |
| ✎ Gymnastik | ✎ Dankbarkeit |
| ✎ Koordination | ✎ Körperwahrnehmung |
| ✎ Mobilisation | ✎ Meditation |
| ✎ Pilates | ✎ PMR |
| ✎ Rückengesundheit | ✎ Resilienz |
| ✎ Yoga | ✎ Traumreise |

