



**ENTWICKELN SIE IHREN PERSÖNLICHEN  
GESUNDHEITS – UND LEBENSSTIL.  
BEUGEN SIE BURNOUT, ZIVILISATIONS-  
KRANKHEITEN & CO VOR.**

**Erfahren Sie ...**

- *wie Sie Ihre Lebensenergie steigern*
- *wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit entscheidend erhöhen und chronische Müdigkeit, Lustlosigkeit, Übergewicht & Co reduzieren*
- *wie Sie trotz verdichteter Lebensaktivitäten und Zeitdruck gesund leben und genießen*
- *wie Sie in den Alterungsprozess eingreifen können und eine hohe Lebensqualität bis ins Alter erhalten können*
- *wie Sie vital und aktiv bleiben*
- *wie Sie Ihre innere Balance finden und entspannen*

Jeder ist selbst für die eigene Gesundheit von Körper, Geist und Seele verantwortlich. Entwickeln Sie Ihren persönlichen Weg zur Gesundheit mit ganzheitlichen Ansätzen zur Prävention.

# GESUNDHEIT

*Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter kann Ihr Unternehmen noch leistungsfähiger machen.  
Senken Sie durch Gesundheitsförderung und Präventionsmaßnahmen Krankenstände und Fluktuation  
und erhöhen Sie das Energiepotential und die Motivation Ihrer Mitarbeiter.*

## TRAININGSINHALTE

### PRÄVENTION VON STRESS UND BURNOUT

- Steht die Ampel noch auf grün oder schon auf orange? Warnsignale für Stress identifizieren
- Welche äußeren und inneren Bedingungen haben Stress ausgelöst?
- Welcher Stresstyp bin ich?
- Was ist Burnout? Der Weg ins Burnout und wieder zurück
- Burnoutprävention und Maßnahmen für den Alltag: die 5 Säulen der Gesundheit

### VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN. GESUNDHEIT IST EIN GESCHENK UND EINE INDIVIDUELLE AUFGABE.

- Wie Ernährungsfehler und Lebensstilproblemen zu Zivilisationskrankheiten führen und wie Sie Ihre Gesundheit wieder verbessern können
- Welcher Gesundheits- und Lebensstiltyp sind Sie? Individuelle Prävention als Schlüssel zur persönlichen Gesundheit
- BEEES als ganzheitlicher Lösungsansatz zur Gesundheitsförderung und Prävention