

SEMINARE & KURSE



#WirgestaltenGesundheit

GESUNDHEITSMANAGEMENT

#WirgestaltenGesundheit

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) zählt heute nachweislich zu den Erfolgsfaktoren von führenden Unternehmen. Was ist das Geheimnis dahinter? Eine lebendige Arbeitsumgebung zu erschaffen, die inspiriert, verbindet und Bedürfnisse erfüllt - Persönliche und unternehmerische Bedürfnisse nach Fortschritt, Selbstwirksamkeit, Zugehörigkeit und Gesundheit.

Für immer mehr Menschen zählt die gesundheitsbewusste Lebensführung zum ultimativen Lifestyle-Faktor. Verpassen Sie daher nicht den Anschluss und gehören auch Sie ab sofort zu den attraktiven Arbeitgebern mit einer vitalen Unternehmenskultur.

BGM neo setzt hier an und bietet Ihnen ein ganzheitliches Konzept, um diese Motivfelder nachhaltig zu stärken und die Leistungsfähigkeit effektiv zu fördern.

Unser Anspruch? Wir arbeiten auf Basis moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Bewegungsphysiologie, Ernährungswissenschaft, Psychologie und Neurologie und verbinden diese zu einem funktionierenden System für den gesunden Erfolg Ihrer Mitarbeiter und Ihres Unternehmens.

Wir sehen BGM als Prozess.

Als Chance zur Entwicklung.

Unser Ziel ist es, BGM fest in die Unternehmenskultur einzubinden. Aus unseren persönlichen Entwicklungswegen heraus kennen wir sowohl die Seite des Arbeitnehmers als auch des Arbeitgebers und vereinen diese Erfahrungen mit unserer Kompetenz im Gesundheitsmanagement zu einem funktionierenden Gesamtkonzept. Daher wissen wir, dass BGM ein vielseitiger Prozess ist, der implementiert, gesteuert und in allen Ebenen des Unternehmens gelebt werden möchte. Hierbei betrachten wir die Gesamtheit der Gesundheit und verbinden die Wirkungsfaktoren Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit, Resilienz und Emotionscoaching zu einem äußerst wirkungsvollen und einzigartigen Gesamtkonzept.

Wir sind Ihr Partner für ein gesundes Unternehmen!

Es grüßen herzlich,
Franz Hammer und Dr. Sarah Siefen



Dresden, März 2021



INHALT

#WirgestaltenGesundheit

- S. 3 Unser Leistungsangebot
- S. 4 Lösungen für den Arbeitsplatz

Impulsvorträge

- S. 5 Jagen, Essen, Schlafen –
Die Säulen Deiner Gesundheit
- S. 5 Gesunder Rücken – Alles Psyche oder was?
- S. 5 Ergonomie leicht gemacht
- S. 5 Gesunder Schlaf für mehr Energie im Alltag
- S. 6 Gesunde Ernährung leicht gemacht
- S. 6 Pflanzliche Ernährung – Trend oder Chance
- S. 6 Teilzeitfasten – Sinnvoll abnehmen ohne
Hunger
- S. 6 Gesund und fit in der Schichtarbeit
- S. 7 MealPrep & Rezepte Sharing
- S. 7 Immunsystem – Das Geheimnis der
Gesundheit
- S. 7 Die Stresstransformation –
Tipps zur Stressbewältigung im Alltag
- S. 7 Resilienz - Das Immunsystem der Seele
- S. 8 Achtsamkeit – Die Kraft in mir
- S. 8 Gesundes Führen
- S. 8 Gesund und fit am Arbeitsplatz
- S. 9 BrainFormation
- S. 9 Biohacking –
Wie du deine PS auf die Straße bringst
- S. 10 Work-Life-Balance:
So gelingt Ihnen der Spagat

Kurse

- S. 11 Vorteile durch Kursangebote
- S. 12 Laufkurs
- S. 12 RückenFit
- S. 13 Balancing
- S. 13 Aktive Pause
- S. 14 FaszienFit
- S. 14 Mobility & Stretching
- S. 15 BrainFormation Kurs
- S. 15 Wirkung von BrainFormation
- S. 16 FunctionalFit
- S. 16 Herzkreislauftraining
- S. 17 Massage im Unternehmen
- S. 17 Business Yoga –
Bewegung, Ruhe & Ausgeglichenheit
- S. 19 Entspannungskurs
- S. 19 Business Meditation
- S. 20 MBSR Kurs
- S. 21 Wirkung von Meditation und Achtsamkeit

Seminare

- S. 22 Gestaltung unserer Seminare
- S. 23 Rückengesundheit –
Fakten & Tipps zur Prävention und Thearapie
- S. 23 Immunbooster – Blended Learning zur
Stärkung Ihres Immunsystems
- S. 24 Ergonomie – Verhältnisprävention
für mehr Gesundheit im Alltag
- S. 24 Stress- & Zeitmanagement:
So bleiben Sie gesund und fokussiert
- S. 25 Resilienztraining:
So stärken Sie Ihre Widerstandskraft gegen
Stress
- S. 25 Achtsamkeit:
Die Formel für mehr Fokus und Gelassenheit
- S. 27 Positives Selbstmanagement
- S. 28 Kognitive Stressbewältigung
- S. 28 Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
- S. 29 BrainFormation Seminar
- S. 30 Vollwertige Ernährung: Der Drive zu mehr
Gesundheit
- S. 31 Mesource: Die eigenen Emotionen als
Kraftquelle nutzen
- S. 32 Healthy Leadership: So bleiben Sie und Ihre
Mitarbeiter motiviert und leistungsstark

S. 33 Kontakt

UNSER LEISTUNGSANGEBOT

für Ihr Unternehmen

UNSER FULL SERVICE ANGEBOT FÜR SIE



BGM Beratung, Einführung und Management



Vorträge, Seminare, Coachings und Kurse



Gesundheitstage



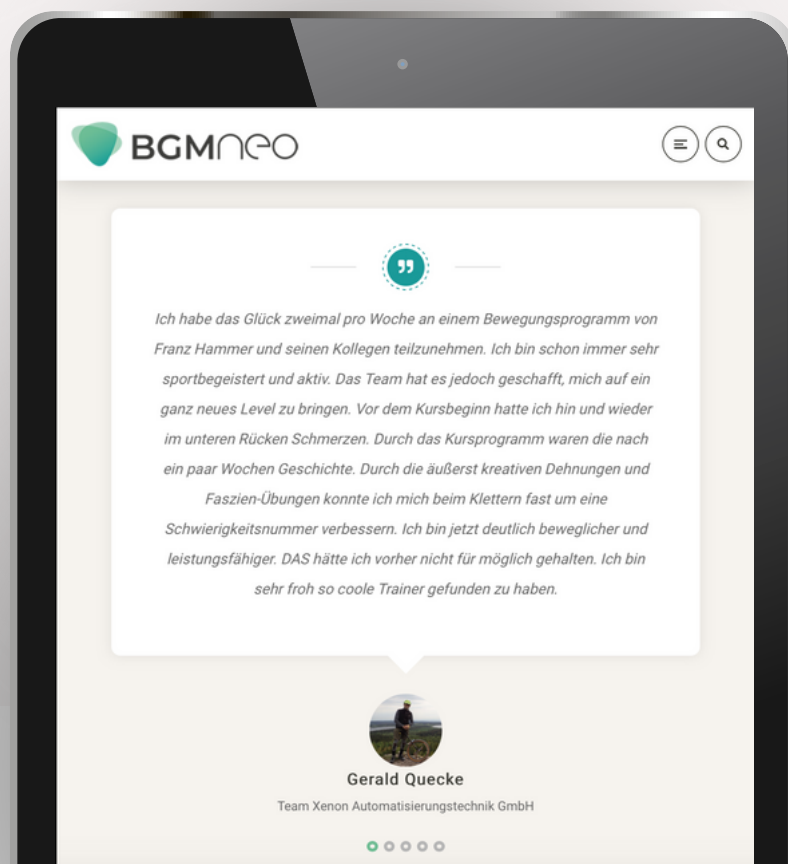
Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen



Psychische Gefährdungsbeurteilung



Betriebliches Eingliederungsmanagement



WIR BIETEN IHNEN LÖSUNGEN

für unterschiedliche Anforderungen und Bedürfnisse

LÖSUNGEN FÜR DEN ARBEITSPLATZ



bei sitzender Tätigkeit

Lernen Sie die besten Übungen zur Prävention und Behandlung von sitzbedingten Beschwerden.



bei stehender Tätigkeit

Schaffen Sie ein neues Bewusstsein für gesundheitliche Risiken und förderliche Maßnahmen für Steharbeitsplätze.



bei schwer körperlicher Arbeit

Erhalten Sie praxisrelevante und direkt umsetzbare Tipps und Übungen für hohe körperliche Beanspruchungen.



bei Schichtarbeit

Erhalten Sie praktische Gesundheitstipps und einen Handlungsleitfaden für den Umgang mit der Schichtarbeit.



bei lehrender Tätigkeit

Sammeln Sie Anregungen für sich und Ihre Teilnehmer - für mehr körperliche und geistige Leichtigkeit.



im Homeoffice

Nutzen Sie unsere smarten Angebote für mehr gesundheitliches Wohlbefinden, Abwechslung und Zusammenarbeit.



für Führungskräfte

Erhalten Sie Anregungen für einen gesunden und vitalen Führungsstil und lernen Sie Tipps zur Mitarbeiterförderung und -motivation.

IMPULSVORTRÄGE

Unsere Vorträge sind ein impulsgebener Kickstart, ein inspirierender Reminder, ein kraftvoller Motivationsanschub.

Buchen Sie unsere interaktiven Vorträge für Anlässe wie Gesundheitstage und Firmenfeiern oder als eine aufmerksamkeitssteigernde BGM-Maßnahme, um Ihre Mitarbeiter für gesundheitliche Schwerpunkte zu sensibilisieren.

Dieses Format kann auch ideal zum Einstieg in ein Gesundheitsthema angeboten werden, welches Sie im Rahmen von Kursen und Workshops vertiefen und weiterführen können.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Jagen, Essen, Schlafen – Die Säulen Deiner Gesundheit Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen/ Kick Off BGM • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • Onboarding • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Dieser praxisnahe Impulsvortrag reißt Sie mit und führt Sie einmal quer durch das Thema der biopsychosozialen Gesundheit. Klingt komplex? Ist es auch. Und genau hier liegt die Besonderheit des Themas. Kurzweilig und dennoch informativ wird das tiefgreifende Wissen vermittelt, sodass Sie anschließend inspiriert und motiviert Ihrer eigenen Gesundheit gegenüberstehen. Praktische Übungen zur Lockerung und Entspannung für den (Arbeits-) Alltag schenken Ihnen Abwechslung und Effektwissen zum selbstständigen Soforteinsatz. Damit wird das Verständnis zur Eigenverantwortung im Umgang mit den eigenen gesundheitlichen Ressourcen erfrischt und gestärkt.
Gesunder Rücken - Alles Psyche oder was? Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen • Kick Off für Rückenfokus im BGM • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Rückenschmerzen sind die Krankheitsursache Nummer Eins in Deutschland. Dabei sind die Ursachen weitaus vielfältiger als häufig angenommen wird. In diesem Format erfahren Sie mehr zu dem wissenschaftlichen Stand der Rückengesundheit und lernen die Entstehung der Rückenschmerzen aus biopsychosozialer Sicht kennen. Darauf aufbauend erfahren Sie praktische Tipps, um bewusst dagegen aktiv zu werden sowie Möglichkeiten zur Schmerzverarbeitung. Wirksame Übungen zur Förderung der Rückengesundheit runden den Vortrag ab.
Ergonomie leicht gemacht Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen • Event/Gesundheitstag • Ergänzung zur Arbeitsplatzanalyse • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Ergonomie ist doch bloß "richtiges" Sitzen? Vielleicht zu langweilig für einen Impulsvortrag? Nein! Entdecken Sie die Vielfalt der Ergonomie und erfahren Sie die Grundprinzipien einer gesunden Arbeitsplatzgestaltung. Stand bisher nur Tisch, Stuhl und PC-Einstellung im Vordergrund, fokussieren wir vielmehr eine tiefgreifende Ergonomieanalyse und betrachten auch angrenzende Arbeitsbedingungen. Die Verbesserung der Verhältnisse spielt dabei eine ebenso große Rolle, wie Verhaltensoptimierungen. In diesem Vortrag entdecken Sie Möglichkeiten, die Sie sofort und effektiv in die Arbeitspraxis umsetzen können. Damit können Sie Beschwerden lindern bzw. vorbeugen.
Gesunder Schlaf für mehr Energie im Alltag Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit	Etwa ein Drittel Ihres Lebens verbringen Sie im Schlaf. Ihre Zellen regenerieren, Ihr Immunsystem ist wachsam, Ihr Gehirn verarbeitet emotionale Eindrücke, Ihr Körper entgiftet. Das heißt, während Sie ruhen, arbeiten Ihre inneren Kraftwerke auf Hochtouren. Grund genug, dass Sie mehr über einen gesunden Schlaf erfahren. In diesem Vortrag lernen Sie Hintergründe zum Schlaf und praktische Tipps, um Ihre Regenerationsfähigkeit zu fördern.

IMPULSVORTRÄGE

Unsere Vorträge sind ein impulsgebener Kickstart, ein inspirierender Reminder, ein kraftvoller Motivationsanschub.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Gesunde Ernährung leicht gemacht Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen • Kick Off BGM • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit	"Gesunde Ernährung ist kompliziert und bedeutet Verzicht auf alles, was schmeckt." Das ist das wohl bekannteste Vorurteil, wenn es um gesunde Ernährung geht. In diesem Vortrag gewinnen Sie einen neuen Blickwinkel auf gesunde Ernährung. Sie lernen Hintergründe zur Ernährung und die Wirkungsweise auf den Körper. Wir klären Ernährungsmythen auf und beantworten die Frage, ob fünf oder drei Mahlzeiten zu empfehlen sind, ob 3 L Trinkration notwendig sind und was die sogenannte Insulinachterbahn mit uns macht. Lernen Sie praktische Tipps und starten Sie inspiriert in eine gesunde Ernährung.
Pflanzliche Ernährung – Trend oder Chance? Anfrage starten » 	• Auftaktveranstaltungen • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit	Pflanzlich vollwertige Ernährung gewinnt an zunehmender Beliebtheit. Die Hintergründe sind vielfältig: von veganem Trendsetting, über Tier- und Umweltschutz bis hin zum eigenen Gesundheitsbewusstsein. In diesem Vortrag fokussieren wir uns auf die wissenschaftlich belegten gesundheitsförderlichen Fakten einer pflanzlich vollwertigen Ernährung. Wir vermitteln Ihnen spannend und berührend die Studienlage zum Zusammenhang zwischen Fleisch- bzw. Milchprodukten und der Entstehung von Krankheiten, wie beispielsweise Krebs. Ein sensibles Thema, welches jedoch völlig wertungs- und dogmenfrei vermittelt wird. Entscheiden Sie daher selbst, wie Sie die Informationen zukünftig in Ihre Ernährung einfließen lassen. Vielleicht gehören Sie zukünftig auch zu einem innovativen Unternehmen, dass sich für veganes Gesundheitsbewusstsein einsetzt? Der Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.
Teilzeitfasten - Sinnvoll abnehmen ohne Hunger Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Abnehmen ohne Hunger klingt wie ein Traum, der zu schön ist, um wahr zu sein? Fast(en) ist hier jedoch die Antwort! Teilzeitfasten wird zunehmend bekannter. Und dies nicht ohne Grund. Die gesundheitlichen Vorteile sind eindeutig belegt und selber spürbar. Erlangen Sie in diesem Vortrag einen Überblick über mögliche Teilzeitfasten-Formate und die gesundheitlichen Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel, die Zellregeneration, Entgiftung und Gehirnleistung. Dieser Vortrag vermittelt Ihnen die Informationen, die Sie benötigen, um direkt mit dem Teilzeitfasten zu starten.
Gesund und fit in der Schichtarbeit Anfrage starten »	• Event/Gesundheitstag • Schichtarbeit	Die Schichtarbeit ist in der heutigen Arbeitswelt fester Bestandteil geworden. Jedoch ist sie auch mit einer erhöhten körperlichen, psychischen und sozialen Beanspruchung verbunden. Suchen Sie nach einem Impulsvortrag, um Ihre Mitarbeiter zu diesem Thema zu sensibilisieren? In diesem Format lernen Ihre Mitarbeiter Hintergründe und praktische Tipps zur Gesunderhaltung in der Schichtarbeit.

IMPULSVORTRÄGE

Unsere Vorträge sind ein impulsgebener Kickstart, ein inspirierender Reminder, ein kraftvoller Motivationsanschub.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
MealPrep & Rezepte Sharing Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Der Griff zum fertig belegten Brötchen beim Bäcker oder der Weg zur Kantine ist häufig die Antwort auf die Frage, was es heute zum Mittag gibt. Es ist schnell und einfach verfügbar. Convenient, wie es heute so schön heißt. Jedoch enthalten Sie häufig nicht die Ernährungsbestandteile, die für Sie förderlich sind. Doch gibt es auch eine andere Lösung, um die gesunde Ernährung mit einem gesunden Aufwand-Nutzen-Verhältnis in den Alltag zu integrieren? In diesem Vortrag lernen Sie Grundzüge einer gesunden Ernährung kennen und erhalten inspirierende Tipps für die praktische Essensvorbereitung „To Go“.
Immunsystem - Das Geheimnis der Gesundheit Anfrage starten » 	• Auftaktveranstaltungen • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Ihr Immunsystem ist das Abwehrsystem gegen Krankheitserreger. Insbesondere Erkältungskrankheiten und Infektionen belasten uns jedes Jahr. Wir bemühen uns, jeglicher Ansteckung aus dem Wege zu gehen. Erwischt es uns trotzdem, haben wir mit den Symptomen zu kämpfen und der Arbeitgeber steht vor organisatorischen Herausforderungen, den häufig höheren Arbeitsausfall mehrerer erkrankter Mitarbeiter verträglich zu verteilen. Doch gibt es auch eine Möglichkeit, um unser Immunsystem nachhaltig zu stärken und gesund zu halten, um unseren Organismus, ohne Medikamente, widerstandsfähiger zu machen? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr zu der Funktion Ihres Immunsystems und lernen, wie Sie Ihr Abwehrsystem auf eine gesunde Weise stärken.
Die Stress-transformation – Tipps zur Stressbewältigung im Alltag Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Studien zufolge sind über 90% aller Krankheiten stressbedingt. Stress und Zeitdruck sorgen für Unzufriedenheit, Anspannung und zahlreiche körperliche Erkrankungen. Dieser Vortrag sensibilisiert Sie zu einem gesünderen Umgang mit Stress. Auf den Ebenen Körper, Verstand, Emotionen und Sinn werden konkrete Strategien vorgestellt, welche individuell angewandt werden können.
Resilienz – Das Immunsystem der Seele Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	In Phasen hohen Stressaufkommens sind schnell die Energiereserven aufgebraucht. Die richtigen Methoden helfen jedoch, diese wieder aufzuladen und sich langfristig zu stabilisieren. Durch diese Tools und die Stärkung einer gesunden Haltung gegenüber Stress, gelingt es Ihnen, trotz hoher Anforderungen fokussiert und dennoch gelassen zu bleiben. Wir geben Ihnen Impulse für eine resiliente Haltung gegenüber Stress und zeigen Ihnen, dass Resilienz trainierbar ist.

IMPULSVORTRÄGE

Unsere Vorträge sind ein impulsgebener Kickstart, ein inspirierender Reminder, ein kraftvoller Motivationsanschub.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Achtsamkeit – Die Kraft in mir Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Achtsamkeit ist die Fähigkeit, einen gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen. Durch diese Form der Wahrnehmungs- und Konzentrationstechnik rücken Sie in eine Beobachterrolle und lernen, eine Situation neutral anzunehmen, ohne sie sofort zu bewerten. Durch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis gelangen Sie zu mehr innerer Ruhe und können diese Prozesse auf andere Bereiche Ihres Lebens übertragen. Dadurch steigt Ihre Lebensqualität, Ihre eigene Motivationskraft und Ihre Fokussiertheit. Lernen Sie in diesem Vortrag erste Hintergründe zur Achtsamkeit und einfache Alltagstipps, die Sie sofort umsetzen können.
Gesundes Führen Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen • Kick Off BGM • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte	Healthy Leadership ist ein Thema, dass in der modernen Arbeitswelt immer mehr Einzug erhält. Der eigene Wunsch nach einer erfolgreichen Performance, das Ziel eines wachen und leistungsfähigen Teams, aber auch die Umstände, denen Führungskräfte häufig ausgesetzt sind, machen eine gesundheitsorientierte Selbst- und Mitarbeiterführung absolut erstrebenswert. Um als Führungskraft mit den hohen Belastungen, dem Druck, der Verantwortung und den eigenen inneren Antreibern stetig umzugehen, bedarf es einer gestärkten inneren Haltung, einer guten Gesundheit und einem angemessenem Umgang mit Stress. Zugleich nehmen Sie eine Vorbildfunktion ein, sodass sich Ihr gesunder und motivierender Führungsstil auf das Gesundheitsbewusstsein und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter auswirkt. In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse zum gesunden Führen, um Ihre Mitarbeiter, u.a. auch im BGM Prozess, erfolgreich und zukunftsweisend zu motivieren. Erfahren Sie Hintergründe zur Bedeutung der Gesundheit im Führungskontext und erreichen Sie mit gesunden und motivierten Mitarbeitern Ihre Compelling Business Needs und Unternehmensziele.
Gesund und fit am Arbeitsplatz Anfrage starten »	• Auftaktveranstaltungen • Kick Off BGM • Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Steigende Anforderungen, Leistungsdruck und die Verdichtung von Arbeitsaufgaben beanspruchen täglich unser physisches und mentales Leistungsvermögen. Trotz der Ansprüche darf unser Arbeitsplatz eine Quelle von Gesundheit sein. In diesem Impulsvortrag lernen Sie die Grundsäulen der Gesundheit kennen und wie ein Gleichgewicht Ihnen hilft, langfristig physisch und psychisch kraftvoll zu bleiben. Sie erfahren praktische Bewegungs- und Ausgleichsübungen sowie sinnvolle Ergonomietipps, die Sie sofort umsetzen können.



THEMA

BrainFormation

[Anfrage starten »](#)



BESTENS GEEIGNET FÜR

- Auftaktveranstaltungen
- Kick Off BGM
- Event/Gesundheitstag
- Einstieg in die aktive Pausengestaltung
- Auflockerung von Schulunterricht
- motivierender Impuls zum Start von Meetings oder Konferenzen oder als Bewegungspause
- Führungskräfte
- schwer körperliche Arbeit
- sitzende Tätigkeit
- stehende Tätigkeit
- Homeoffice
- lehrende Tätigkeit
- Schichtarbeit

BESCHREIBUNG

BrainFormation bietet Ihnen Spaß, Bewegung und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung. Die Motivation hinter diesem aktiveren Impulsformat ist der aktuelle Beleg der Neurobiologie, dass unser Gehirn ein Leben lang trainierbar ist. Die Voraussetzungen für die Verbesserung der Gehirnleistung sind Begeisterung und insbesondere koordinativ-kognitive Abläufe. Führen Sie neuartige Bewegungsübungen durch, welche Sie mit Denkaufgaben verbinden, stellt dies einen überschwelligenden Reiz an Ihr Gehirn sowie die neuronale Verbindung zur Muskulatur dar. Es werden neue Nervenverbindungen geschaffen und bestehende gestärkt. Die Informationsübertragung zwischen Reiz, Gehirn und Muskulatur erfolgt schneller und präziser. Mit diesem Impulsformat schaffen Sie für Ihre Mitarbeiter eine erfrischende Abwechslung mit wirkungsvollen Übungen. Ob für Berufe mit hoher kognitiver Beanspruchung, als Praxisimpuls für lehrende Tätigkeiten oder als erquickende Abwechslung im Unternehmen – dieses Format bietet jedem Teilnehmer Ansätze für Bewegungskombinationen, Gedächtnis- und Konzentrationstrainings und Herz-Kreislauf Aktivierungen.

Biohacking – Wie du deine PS auf die Straße bringst

[Anfrage starten »](#)

- Auftaktveranstaltungen
- Event/Gesundheitstag
- Führungskräfte
- schwer körperliche Arbeit
- sitzende Tätigkeit
- stehende Tätigkeit
- Homeoffice
- lehrende Tätigkeit
- Schichtarbeit

Würden Sie sich als Biohacker bezeichnen? Vermutlich nicht, aber dennoch nutzen Sie den Effekt des Biohackings bereits jeden Tag. Im Biohacking geht es um gesundheitliche Kniffe, die uns körperlich und mental energiegeladener, fitter und gesünder machen. Wir fühlen uns glücklich und fokussiert. Das Geheimnis besteht darin, wie wir unsere Umgebung bewusst beeinflussen, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu verbessern. Sei es Ihr Kaffee am Morgen, der Sie wacher fühlen lässt, oder ein Bad am Abend, das Sie entspannen lässt – all dies sind bereits Momente des Biohackings. In diesem Impulsvortrag lernen Sie das Potenzial des Biohackings kennen. Konkrete Tipps zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Energiereserven schneller wieder aufladen, wie Sie abnehmen können, ohne zu hungern, wie Sie Stress effektiv abbauen können, Ihr Schlaf regenerierender wird und Sie zukünftig noch fokussierter arbeiten können.

IMPULSVORTRÄGE

Unsere Vorträge sind ein impulsgebener Kickstart, ein inspirierender Reminder, ein kraftvoller Motivationsanschub.

THEMA

Work-Life-Balance:
So gelingt Ihnen der
Spagat

[Anfrage starten »](#)

BESTENS GEEIGNET FÜR

- Auftaktveranstaltungen
- Event/Gesundheitstag
- Führungskräfte
- schwer körperliche Arbeit
- sitzende Tätigkeit
- stehende Tätigkeit
- Homeoffice
- lehrende Tätigkeit
- Schichtarbeit

BESCHREIBUNG

Um beruflich und privat erfüllt zu leben und Phänomenen wie Burnout oder auch Boreout vorzubeugen, ist es wichtig, Ihre individuellen Lebensbereiche im Gleichgewicht zu halten. Stellen Sie sich ein Rad vor, dass aus den Bereichen besteht, die Ihnen wichtig sind, wie beispielsweise Familie, Partnerschaft, Beruf, Gesundheit, Abenteuer, Wohnraum, Hobby, Ernährung, Fitness. Ist einer dieser Bereiche nicht „rund“, kann sich Ihr Rad nicht mehr störungsfrei drehen. Es beginnt zu holpern. Hat Ihr Rad nur eine kleine Delle, können die anderen Bereiche dies ausgleichen. Je weiter Sie jedoch von Ihrem persönlichen Idealzustand abweichen, desto mehr gerät Ihr Rad ins Stocken. Die langfristige Folge: Sie werden krank. Aus diesem Grund geben wir Ihnen Impulse und Lösungsansätze, Ihr Leben in Balance zu halten, Stress zu bewältigen und Ziele sinnvoll zu verankern. Sind wir ausgeglichen, sind wir leistungsfähiger, motivierter, stressresistenter und zielfokussierter. Fehlt uns der Sinn und Inhalt im (Berufs-)Leben, fehlt uns wortwörtlich die innere Haltung und wir werden haltlos. Die Folge sind Burnout oder auch Boreout. Dieser Vortrag lädt zum eignen Reflektieren ein und schenkt Ihnen praktische Impulse.



KURSE

Bewegungs- und Entspannungskurse sind ideale Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und bilden einen essentiellen Baustein im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Sie kommen nach der Arbeit nach Hause und Sie hören es rufen? – Ihr schlechtes Gewissen! Eigentlich würde Ihnen die Bewegung nach einem stressigen Tag gut tun, aber Sie fühlen sich körperlich einfach zu erschöpft, um nun noch einmal in die Laufschuhe zu schlüpfen. Der Schweinehund kann ziemlich stur sein. Und so wie Ihnen, geht es vermutlich auch Ihren Kollegen und Mitarbeitern.

Gibt es hier einen guten Lösungsansatz? Absolut! Integrieren Sie die Kursformate doch in Ihren Arbeitsalltag im Rahmen des BGM.

Ob als Pre-Work Einheit am Morgen, in der Mittagspause oder am Nachmittag - Sie haben die Wahl zur "Workout-Life Balance"!

Eine finanzielle Förderung unserer zertifizierten Kurse durch die Krankenkasse ist möglich. Bei sonstigen Kursen kann eine Förderung nach Möglichkeit in Absprache erfolgen.

IHRE VORTEILE DURCH KURSANGEBOTE



- durch BGM fördern Sie die Motivation zur Bewegung durch geringere Fahrtwege und eine effizientere Zeitplanung



- größerer Antrieb durch gemeinschaftliche Teilnahme mit Kollegen



- Kurse mit geringer Einstiegshürde im Angebot (für jedes Erfahrungslevel geeignet, zahlreiche wirksame Übungen und Kurse „ohne“ zu schwitzen)



- betriebliche Kurse fördern zugleich Mitarbeiterbindung



- effektive und wirksame Gesundheitsförderung zur Senkung von Krankenzahlen und zur Stärkung des Wohlbefindens



- Stärkung des „Wir-Gefühls“ durch Kontaktmöglichkeit für Mitarbeiter aus unterschiedlichen Bereichen und Positionen



- Förderung der Diversity&Inclusion durch offene Angebote für alle Mitarbeiter und Führungskräfte



- Baustein einer gesunden Führungs- und Unternehmenskultur

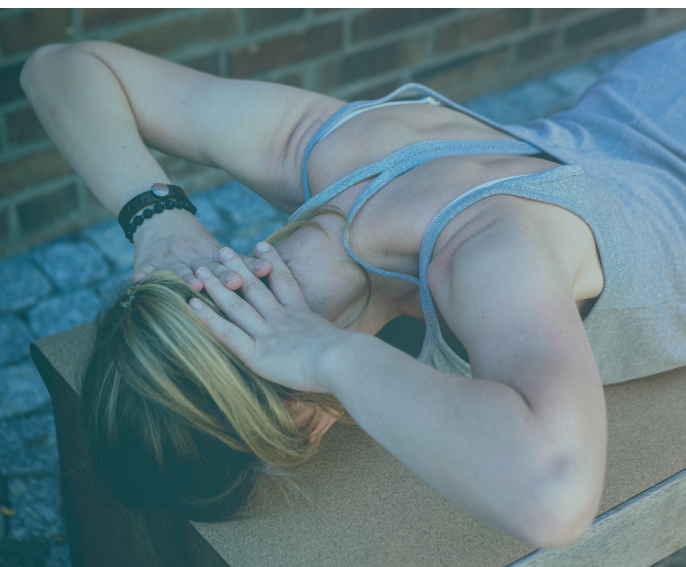


- Einbindung von Familie möglich

KURSE

Bewegungs- und Entspannungskurse sind ideale Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und bilden einen essentiellen Baustein im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Laufkurs INTENSITÄT: ★★★★☆ DAUER: wöchentlich, 60-90 min Anfrage starten »	• Event/Gesundheitstag • Führungskräfte • Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • Schichtarbeit	Steht der wöchentliche Runners Day an, heißt es, ab in die Lafschuhe und Joggen an frischer Luft! Ein erfahrener Lauftrainer begleitet das Team und unterstützt Sie bei der individuellen Zielerreichung. Ob zur Förderung der persönlichen Fitness, zur Trainingsvorbereitung auf einen Firmenlauf oder einen gemeinsamen Firmen-Marathon – wir unterstützen jedes Laufniveau. Die Laufkurse enthalten klassische Joggingeinheiten, sowie effektive Übungen aus dem Lauf-ABC zur Mobilisierung und Verbesserung der Lauftechnik. INHALT: • Erwärmung • Lafeinheiten • Lauf-ABC • Koordinationsübungen • laufspezifische Kräftigungsübungen • Dehnungsübungen
RückenFit INTENSITÄT: ★★★★☆ DAUER: wöchentlich, 60 min KRANKENKASSEN-ZERTIFIZIERT Anfrage starten »	• Event/Gesundheitstag • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	RückenFit umfasst ein effektives Training aller rückenstabilisierender Muskeln. Dabei werden sowohl Beweglichkeits- als auch Kräftigungs- und Koordinationsübungen funktional und wirksam vereint. Dies verbessert das Bewegungs- und Stützverhalten und beugt dadurch Nackenverspannungen und Rückenschmerzen vor bzw. lindert vorhandene Beschwerden. INHALT: • Koordinationsübung zur verbesserten Bewegungskontrolle • Gleichgewichtstraining zur Stärkung der tiefen Rückenmuskulatur • Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Gelenkstabilität • Dehnungsübungen zur Erhöhung der Mobilität • Faszienarbeit mit und ohne Faszientools • dynamisches sowie statisches Training





THEMA

Balancing

INTENSITÄT:

★★★★☆

DAUER:

wöchentlich,
60 min

KRANKENKASSEN- ZERTIFIZIERT

[Anfrage starten »](#)



BESTENS GEEIGNET FÜR

- Event/Gesundheitstag
- Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte
- Führungskräfte
- schwer körperliche Arbeit
- sitzende Tätigkeit
- stehende Tätigkeit
- Homeoffice

BESCHREIBUNG

Balancing ist ein neues sensomotorisches Gleichgewichtskonzept zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, zum nachweislichen Stressabbau und zur Förderung der Aufrichtung. Durch spielerische und dennoch koordinativ anspruchsvolle sanfte Bewegungen wird die tiefe und stabilisierende Rückenmuskulatur gestärkt, welche für einen gesunden Rücken verantwortlich ist. Zudem wird die aktive Gelenkstabilität gesteigert und die Standsicherheit gestärkt. Balancing ist ein höchst effektives Bewegungsformat zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen und eignet sich hervorragend zur Einbindung in den Arbeitsalltag. Die Übungen können sofort (auch am Arbeitsplatz) umgesetzt werden.

INHALT:

- aktivierende Übungen zur Stärkung der tiefen Rückenmuskulatur
- sensomotorische Gleichgewichtsübungen
- Übungen zur Stärkung der Gelenkstabilität, Standsicherheit und Muskulatur
- entspannende Balance-Übungen
- Beweglichkeitsübungen
- Yoga-Elemente
- Einsatz eines Balance-Trainingsgerätes

Aktive Pause

INTENSITÄT:

★★☆☆☆

DAUER:

mind. 1x/Woche,
15-30 min je Gruppe
(1-12 Personen je Gruppe),
mind. 2 Gruppen

[Anfrage starten »](#)

- Event/Gesundheitstag
- Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte
- schwer körperliche Arbeit
- sitzende Tätigkeit
- stehende Tätigkeit
- Homeoffice
- Schichtarbeit

Dieser Kurs bietet kurze Bewegungs- und Entspannungseinheiten für die Mittagspause. Effektive Übungen bieten Anreize zur Aktivierung, unterstützen den Aufbau und die Stabilität der Rückenmuskulatur und sorgen für mehr Beweglichkeit. Arbeitsbedingte Belastungen und Disbalancen werden ausgeglichen und das Wohlbefinden wird gesteigert. Kleine Tipps mit großer Wirkung helfen Ihren Mitarbeitern im privaten und beruflichen Alltag.

INHALT:

- Mobilisationsübungen zur Förderung der Beweglichkeit
- Übungen zur aktiven Aufrichtung und zum Erhalt der tiefliegenden Muskeln
- Ausgleichsübungen für den Arbeitsplatz
- Dehnung der verkürzten und verspannten Muskulatur

KURSE

Bewegungs- und Entspannungskurse sind ideale Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und bilden einen essentiellen Baustein im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
FaszienFit INTENSITÄT: ★★☆☆☆ DAUER: öchentlich, 60 min KRANKENKASSEN- ZERTIFIZIERT Anfrage starten »	• Event/Gesundheitstag • Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice	Die Bedeutung der Faszien war eine lange Zeit nicht erforscht. Doch mit den neuen Erkenntnissen zu ihrer Funktionsweise und ihrem Einfluss auf den gesamten Körper stieg auch die Aufmerksamkeit. Faszien sind elastische Bindegewebsstrukturen, welche Muskeln, Organe, Nerven und Knochen umhüllen. Das Fasziengewebe ist wie ein Netz, das sich durch Fehlhaltungen, Fehlbelastungen, einen Bewegungsmangel und Stress verändert und damit zu Schmerzen führt. Faszien sind im gesamten Körper vernetzt und bilden Spannungslinien. Ein Ungleichgewicht in diesen Verläufen kann zu Verklebungen, Verhärtungen und häufig auch zu Schmerzsymptomen führen, deren Ursachen aufgrund der Vernetzung schwierig zu lokalisieren sind. FaszienFit hilft Ihnen daher mit effektiven Übungen Faszienverklebungen und -verhärtungen zu lösen, die Flexibilität zu steigern und Ihre Regenerationsfähigkeit zu verbessern. INHALT: • Hintergründe zum Aufbau und der Funktionsweise von Faszien • fasziale Releases mit und ohne Geräten • fasziale Flows und Übungsabläufe • dehnende und federnde Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Schmerzfreiheit
Mobility & Stretching INTENSITÄT: ★★☆☆☆ DAUER: wöchentlich, 60 min KRANKENKASSEN- ZERTIFIZIERT Anfrage starten »	• Event/Gesundheitstag • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice	Dieses Kursformat fördert Ihre Beweglichkeit und den Bewegungsumfang Ihrer Gelenke durch verschiedene passive Dehnungsübungen. Durch das Stretching werden muskuläre Spannungen spürbar reduziert. In den Elementen des Mobilitätstrainings steuern Sie hingegen Positionen mit der eigenen Muskelkraft aktiv an. Dadurch verbessern Sie Ihre sensomotorische Koordination und können Haltungen und Bewegungen bewusster ansteuern und kontrollieren. Durch das Training von (neuen) funktionellen Bewegungen wird durch die bewusste muskuläre Ansteuerung zugleich das Gehirn trainiert. Ihr Gehirn lässt ein erweitertes Bewegungsausmaß von Positionen zu. Durch Mobility & Stretching verbessert sich Ihre Körperwahrnehmung, steigt die kognitive Leistungsfähigkeit, reduzieren sich Verspannungen und steigt Ihre Beweglichkeit. Ein regelmäßiges passives und aktives Beweglichkeitstraining ist somit eine wirksame Voraussetzung für einen schmerzfreien Alltag. INHALT: • entspannende und ausgleichende Übungen zum Bewegungserhalt und zur Bewegungsverbesserung • sanfte Mobilisation zur Förderung der Beweglichkeit und zum Ausgleich einer einseitigen Arbeitsplatzhaltung • Dehnung der verkürzten und verspannten Muskulatur

KURSE

Bewegungs- und Entspannungskurse sind ideale Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und bilden einen essentiellen Baustein im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
BrainFormation INTENSITÄT: ☆☆☆☆☆ DAUER: mind. 1x/Woche, 15-30 min je Gruppe (1-12 Personen je Gruppe), mind. 2 Gruppen Anfrage starten » 	• Event/Gesundheitstag • Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	BrainFormation bietet Ihnen Spaß, Bewegung und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung. Die Motivation hinter diesem aktiveren Impulsformat ist der aktuelle Beleg der Neurobiologie, dass unser Gehirn ein Leben lang trainierbar ist. Die Voraussetzungen für die Verbesserung der Gehirnleistung sind Begeisterung und insbesondere koordinativ-kognitive Abläufe. Führen Sie neuartige Bewegungsübungen durch, welche Sie mit Denkaufgaben verbinden, stellt dies einen überschwelligen Reiz an Ihr Gehirn sowie die neuronale Verbindung zur Muskulatur dar. Es werden neue Nervenverbindungen geschaffen und bestehende gestärkt. Die Informationsübertragung zwischen Reiz, Gehirn und Muskulatur erfolgt schneller und präziser. Mit diesem Impulsformat schaffen Sie für Ihre Mitarbeiter eine erfrischende Abwechslung mit wirkungsvollen Übungen. Ob für Berufe mit hoher kognitiver Beanspruchung, als Praxisimpuls für lehrende Tätigkeiten oder als erquickende Abwechslung im Unternehmen – dieses Format bietet jedem Teilnehmer Ansätze für Bewegungskombinationen, Gedächtnis- und Konzentrationstrainings und Herz-Kreislauf Aktivierungen. INHALT: • Hintergründe zur Funktionsweise des Gehirns und zu der neurobiologischen Wirkung der Übungen • Kombinationen aus Bewegungsabläufen und kognitiven Aufgaben • Übungen zur Verbesserung der Gedächtnisleistung • Aufgaben zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit • Achtsamkeitsübungen • Bewegungskombinationen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit



WIRKUNG VON BRAINFORMATION

- Förderung der Gedächtnisleistung
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- geistige Abwechslung (insbesondere für Berufe mit intensiver kognitiver Beanspruchung)
- Verbesserung der Augenfunktion wie das periphere Sehen
- präventive Wirkung für Erkrankungen im Bereich der Gedächtnisfähigkeit
- Verbesserung der Koordination
 - Verbesserung von Bewegungsabläufen mit hoher Präzision
 - schnellere Reaktionszeiten
 - Verbesserung der Orientierungs- sowie Gleichgewichtsfähigkeit

KURSE

Bewegungs- und Entspannungskurse sind ideale Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und bilden einen essentiellen Baustein im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

THEMA

BESTENS GEEIGNET FÜR

BESCHREIBUNG

FunctionalFit

INTENSITÄT:
★★★★★

DAUER:
wöchentlich,
60 min

**KRANKENKASSEN-
ZERTIFIZIERT**

[Anfrage starten »](#)

- Event/Gesundheitstag
- schwer körperliche Arbeit
- sitzende Tätigkeit
- stehende Tätigkeit
- Homeoffice
- Schichtarbeit

Die Übungen des FunctionalFits gehören zu den Evergreens der Fitnesstrends. BGM neo verbindet die traditionellen Trainingsübungen mit dem eigenen Körpergewicht mit neuen Ansätzen, die einen ebenso wirkungsvollen therapeutischen Charakter besitzen. Durch die aktiven und natürlichen Übungen werden Fehlbelastungen und -haltungen ausgeglichen und natürliche Bewegungsmuster wiederhergestellt, optimiert und gefördert. Die Übungen stellen spezifische Trainingsreize für Ihren Körper dar, welche Ihre Beweglichkeit und funktionelle Leistungsfähigkeit langfristig fördern. Je nach Jahreszeit ist dieser Kurs auch bestens für **Outdoor Bootcamp-Trainings** geeignet.

INHALT:

- Training mit dem eigenen Körpergewicht
- effektives Krafttraining bei gleichzeitig entgratiger Bewegung der Gelenke zur optimalen aktiven Ansteuerung der Muskeln und Gelenke
- komplexe Bewegungsabläufe
- mehrdimensionale Muskularbeit

HerzKreislauftraining

INTENSITÄT:
★★★★★

DAUER:
wöchentlich,
60 min

[Anfrage starten »](#)

- Event/Gesundheitstag
- Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte
- schwer körperliche Arbeit
- sitzende Tätigkeit
- stehende Tätigkeit
- Homeoffice
- Schichtarbeit

Das HerzKreislauftraining aktiviert Ihre Blutzirkulation, verbessert Ihre Atmung und kräftigt Ihren Herzmuskel. Damit können HerzKreislauferkrankungen langfristig vorgebeut werden. Die Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit werden gefördert. Dies steigert Ihr körperliches Wohlbefinden. Vielfältige Übungen bringen Abwechslung und Freude an der Bewegung. Je nach Jahreszeit ist dieses Format nach Wunsch auch bestens für **Outdoor Bootcamp-Trainings** geeignet.

INHALT:

- Ausdauertraining zur Aktivierung der Blutzirkulation sowie zur Verbesserung der Atmung
- rhythmische Übungsfolgen mit wiederkehrendem Ablauf und Wiederholungszyklen
- kurze intensive Trainingsintervalle (High Intensive Intervall Training HIIT)
- Zirkelheiten mit vielfältigen Übungen



KURSE

Bewegungs- und Entspannungskurse sind ideale Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und bilden einen essentiellen Baustein im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Massage im Unternehmen INTENSITÄT: ☆☆☆☆☆ DAUER: wöchentlich, 30 min pro Person, mind. 2 Personen Anfrage starten »	• Event/Gesundheitstag • Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Die klassische physiotherapeutische Massage lockert, erwärmt und durchblutet Ihren Körper. Durch verschiedene Griff-, Klopf-, und Streichtechniken werden Muskelspannungen wieder normalisiert und Verhärtungen gelöst. Durch die einwirkenden Reize sinkt die Muskelspannung und die Durchblutung steigt. Dies bewirkt eine verbesserte Sauerstoffversorgung der Körperregionen und einen angeregten Lymphfluss zur Entgiftung und Stärkung der Immunabwehr. Zudem können Klopfbewegungen Schleimablagerungen in den Bronchien lösen und die Entgiftung in der Erkältungs- oder Allergiezeit unterstützen. Eine Massage vermindert zudem Schmerzempfindungen und kann Stressreaktionen im Körper wieder normalisieren. Es wird weniger von dem Stresshormon Cortisol gebildet. Dafür werden in Ihrem Körper mehr Glückshormone ausgeschüttet. Endorphine wirken hierbei wie ein körpereigenes Schmerzmittel, wirken beruhigend, lösen depressive Verstimmungen und steigern das Glücksgefühl. Die Behandlungsbank und das Massageöl werden gestellt. INHALT: • klassische Massage des Rückens, Nackens und der Schulterbereiche • Erwärmung, Lockerung und Behandlung der Körperregionen durch verschiedene Massagetechniken
Business Yoga - Bewegung, Ruhe & Ausgeglichenheit INTENSITÄT: ★★☆☆☆ DAUER: wöchentlich, 60-90 min KRANKENKASSEN-ZERTIFIZIERT Anfrage starten »	• Event/Gesundheitstag • Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit	Business Yoga ist ein Format, welches auf den klassischen Elementen des Yoga beruht. Diese werden für jedes Erfahrungslevel, und für die Arbeitssituation angepasst, in einer wirkungsvollen Praxis vereint. Yoga bietet eine hervorragende Basis für die selbstwirksame körperliche und mentale Weiterentwicklung, um die Vielfalt der ganzheitlichen Gesundheit zu beleben. In diesem Kurs steht die Praxis von Körperübungen (asanas) und Atemtechniken (pranayama) im Fokus. Durch die Vielfalt der Übungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, fördern Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit und finden Sie einen Rahmen zur Entschleunigung und tiefen Entspannung. Durch Yoga stärken Sie zudem Ihre bewusste Wahrnehmung und verfeinern Sie Ihre Fähigkeit zum Hineinspüren und Loslassen. Durch die Verbindung von körperlichen und entspannenden Techniken können Sie Stresssymptome lindern, Blockaden lösen und Ihre Resilienz fördern. INHALT: • Anfangsentspannung im Liegen oder Stehen zur Senkung des Cortisollevels und damit zur Senkung des Muskeltonus • sanfte aktive Haltungen • dynamische Übungsabfolgen • Atemtechniken zur Aktivierung oder Entspannung • Steigerung der Beweglichkeit, Koordination, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit • abschließende Entspannung

KURSE

Bewegungs- und Entspannungskurse sind ideale Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und bilden einen essentiellen Baustein im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

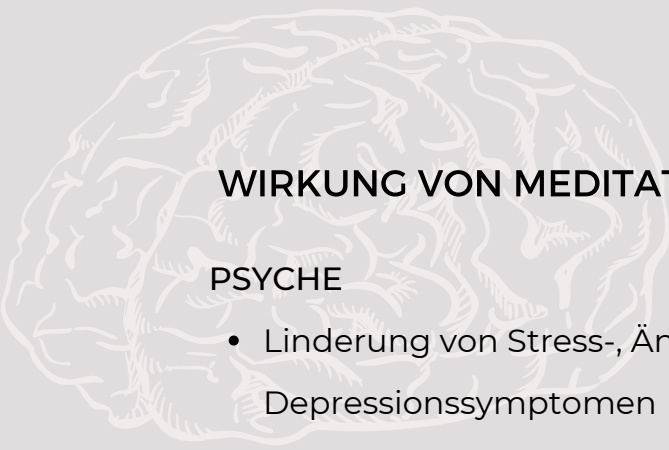
THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Entspannungskurs INTENSITÄT: ☆☆☆☆ DAUER: wöchentlich, 60 min KRANKENKASSEN- ZERTIFIZIERT Anfrage starten »	• Event/Gesundheitstag • Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice	In unserem Entspannungskurs lernen Sie die Vielfalt der Entspannungstechniken kennen. Das Ziel besteht darin, mit gezielten und systematischen Entspannungstechniken die Fähigkeit zur Entspannung langfristig zu verbessern. Durch die regelmäßige Praxis von Entspannungsmethoden können Sie körperliche Verspannungen und Blockaden lösen, Ihre Körperwahrnehmung steigern, körperlich-emotionale Stresssymptome wie Unruhe, Spannungskopfschmerzen und Herz-Kreislaufstörungen lindern und Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress steigern. Damit stärken Sie Ihr Wohlbefinden und können Stress entspannter und gesünder bewältigen. INHALT: • Autogenes Training • Progressive Muskelentspannung • Body Scan • Atemtechniken • Meditation • Yoga
Business Meditation INTENSITÄT: ☆☆☆☆ DAUER: wöchentlich, 60 min KRANKENKASSEN- ZERTIFIZIERT Anfrage starten »	• Event/Gesundheitstag • Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice	Meditation ist eine Praxis, die bereits vor Jahrtausenden zur Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens durchgeführt wurde. Heute gehört die Meditation auch außerhalb von traditionellen oder spirituellen Hintergründen zu den gängigen und wirkungsvollen Verfahren zur Fokussierung, Wahrnehmungsverfeinerung und Entspannung. Auch in der Wissenschaft wird die Meditation zunehmend mit hohem Interesse erforscht. Denn die Wirkungen einer regelmäßigen Meditationspraxis sind beeindruckend. Die Stress- und Angstanfälligkeit sowie das Stresshormonlevel sinkt, die innere Ausgeglichenheit und emotionale Stabilität steigt, die emotionale Stressregulationsfähigkeit wird verbessert, die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung nimmt zu und die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung wird gestärkt. Auch auf körperlicher Ebene sind die positiven Auswirkungen spürbar. So kann eine regelmäßige Meditationspraxis den Schlaf verbessern, das Schmerzempfinden lindern, das Herz-Kreislauf- und Immunsystem stärken, Migräneanfälle reduzieren und den Cholesterinspiegel aufgrund einer verbesserten Stressregulation senken. Daher bietet die Business Meditation eine hervorragende Gelegenheit für eine wirkungsvolle Praxis im Arbeitsalltag und eignet sich für jedes Erfahrungslevel. INHALT: • Stillemeditation • Achtsamkeitsmeditation • Konzentrationsmeditation • Body Scan • Yoga-Elemente • Atemtechniken • emotionale Stressbewältigung

KURSE

Bewegungs- und Entspannungskurse sind ideale Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und bilden einen essentiellen Baustein im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
MBSR Kurs INTENSITÄT: ☆☆☆☆☆ DAUER: wöchentlich, 60-90 min Anfrage starten »	• Event/Gesundheitstag • Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice	MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine Technik zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung. Achtsamkeit ist eine Form der bewussten Wahrnehmung zur Stärkung einer positiven Grundhaltung und zum gesunden Umgang mit Stress- und Belastungssituationen im Alltag. Die Achtsamkeitspraxis findet ihren Ursprung vor über 2500 Jahren und wurde in den 1970er Jahren von dem renommierten Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn von der University of Massachusetts Medical School in ein Konzept der modernen Achtsamkeit zusammengeführt. Die MBSR-Übungen schulen eine wertungsfreie Wahrnehmung des gegenwärtigen Momentes und der Körperempfindungen, wirken entsleunigend, steigern die Konzentrationsfähigkeit und die Resilienz. INHALT: • Einführung in die Achtsamkeitspraxis • praktische Übungen für den Alltag • Achtsamkeitsmeditation • Atemtechniken • Körperwahrnehmungsübung • Yoga



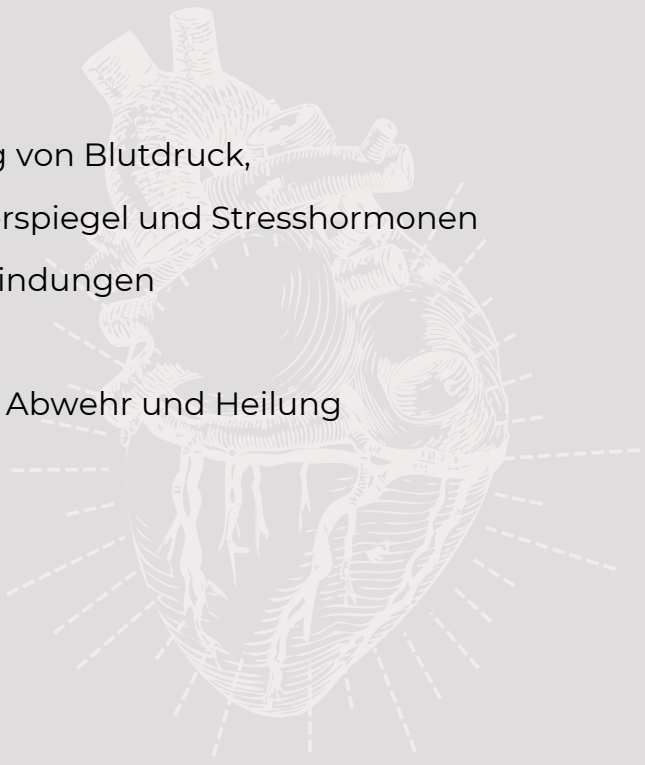


WIRKUNG VON MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

PSYCHE

- Linderung von Stress-, Ängstlichkeits- und Depressionssymptomen
- reduziertes körperliches und emotionales Stresserleben
- verbesserte Selbstregulation in (emotionalen) Stresssituationen
- Stärkung der Resilienz durch andere Verwertung und Bearbeitung von Konflikten
- Stärkung der Hirnareale mit den Zuständigkeiten für die
 - Aufmerksamkeit
 - Regulation der Emotionen
 - Gedächtnisleistung
 - Körperwahrnehmung
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und geistigen Flexibilität
- Stärkung der Selbstannahme
- emotionale Stabilität und Stärkung einer achtsamen und positiven Grundhaltung

KÖRPER

- gesunde Regulation/Senkung von Blutdruck, Cholesterinspiegel, Blutzuckerspiegel und Stresshormonen
 - Linderung von Schmerzempfindungen
 - verbesserte Schlafqualität
 - gestärktes Immunsystem zur Abwehr und Heilung
 - verminderte Migräneanfälle
- 

SEMINARE

Seminare vertiefen Hintergründe über Gesundheitsthemen und bauen wertvolles Effektwissen zur nachhaltigen Umsetzung auf.

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter, haben Sie voraussichtlich folgende Erwartung: Die Maßnahmen sollen nachhaltig sein. Genau diesen Ansatz verfolgen wir mit unserem BGM neo-Konzept. Um neues Wissen zu neuen Gewohnheiten zu transformieren, benötigt es Zeit und Wiederholungen. Das Gehirn speichert gemachte Erfahrungen zunehmend ab und lässt diese dann in das Handeln einfließen. Dies erfolgt biologisch aus zwei Motiven heraus: um Vorteile für das eigene (Über-)Leben zu erlangen oder Schaden zu vermeiden. Aus diesem Grund sind Seminare ein sehr bedeutsamer Bestandteil, wenn es um die Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Kompetenzen geht.

Durch regelmäßige und aufeinander aufbauende Seminare entwickeln Sie Ihr Wissen und Ihr Gesundheitsbewusstsein auf ein noch höheres Level. Das Ergebnis: Sie binden neue Erkenntnisse zunehmend in den Alltag ein und entwickeln neue Gewohnheiten für noch mehr Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit.

Eine finanzielle **Förderung** unserer Seminare kann in Absprache mit der Krankenkasse erfolgen.

WIE WIR DIES ERREICHEN?

Um den Input in unseren Seminare bei Ihnen langfristig zu verankern, gestalten wir unsere Seminare stets praxisorientiert, unterhaltsam und vielfältig.

Acht Stunden Frontalunterricht werden Sie bei uns nicht finden. Unsere Seminare haben vielmehr einen interaktiven Workshop-Charakter und beinhalten:

- eine offene und persönliche Atmosphäre
- theoretische Hintergründe
- wissenschaftliche Belege und Fakten
- Methoden und Übungen für die eigene Praxis, Zuhause oder am Arbeitsplatz
- Bewegungseinheiten und Selbstwahrnehmungsübungen
- Einzel- und Gruppenübungen
- Gesprächs- und Reflexionsrunden zum Erfahrungsaustausch sowie
- ein Workbook für die Präsenzarbeit sowie zur weiteren Begleitung in Ihrer Entwicklung.

SEMINARE

Seminare vertiefen Hintergründe über Gesundheitsthemen und bauen wertvolles Effektwissen zur nachhaltigen Umsetzung auf.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Rückengesundheit - Fakten & Tipps zur Prävention und Therapie DAUER: je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar ERGÄNZUNG: RückenFit-Kurs Anfrage starten »	• Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	In diesem Format lernen Sie therapeutische, trainingsrelevante und psychologische Aspekte zur Rückengesundheit und dem Schmerzentsstehen. Darauf aufbauend erhalten Sie effektive und nachhaltige Übungsprogramme zur Stärkung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Bei einem ergänzenden und weiterführenden RückenFit Bewegungskurs werden die Inhalte progressiv aufgebaut, sodass die Intensität der Wissensvermittlung und der Übungen aus gesundheitsorientierter Sicht zunehmend detaillierter aufgebaut werden. Dabei werden die Bereiche der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule näher betrachtet. Interaktive Erwärmungsformen und Übungen steigern zudem die Motivation und Kommunikation in der Gruppe. INHALT: • Hintergründe zum physiologischen Aufbau des Rückens • therapeutische Fakten zur Rückengesundheit • Einfluss der Psyche auf die Rückengesundheit • Schmerzentsstehen und typische Symptome • Übungen und Hinweise zur Prävention • Übungen und Handlungsempfehlungen zur Schmerzlinderung sowie zum Lösen von Blockaden
Immunbooster - Blended Learning zur Stärkung Ihres Immunsystems DAUER: Präsenzseminar zum Kickstart + 12 Wochen wöchentliche live Webucation + wöchentliche live Q&A-Session + 0,5 Tage Seminar zum Abschlusstransfer + 72-seitiges hochwertiges Coaching-Workbook ERGÄNZUNG: weiterführende Bewegungs- und Entspannungskurse, Ernährungsseminar Anfrage starten »	• Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • Schichtarbeit	Ihr Immunsystem wehrt Krankheitserreger und von außen eindringende Giftstoffe ab. Zudem kontrolliert es sämtliche Mikroorganismen in Ihrem Körper, dient zur Abwehr und Zerstörung entarteter Zellen (z.B. Tumorzellen) und zur Wundheilung. Durch die Umgebung ist Ihr Körper ununterbrochen verschiedenen Einflüssen und Belastungen ausgesetzt, die zu Krankheiten und Funktionsstörungen Ihrer Zellen führen können. Ein gesundes und starkes Immunsystem gilt daher als ein wesentlicher Schlüssel zur Gesundheit. Das Immunbooster-Coaching vereint verschiedene Lernformate des Präsenztrainings sowie der Webucation (live!), um die nachhaltige und individuelle Umsetzung bestmöglich zu fördern und zu begleiten. Zudem erhalten alle Teilnehmer die Möglichkeit, ortsunabhängig an dem Hauptteil des Seminars teilzunehmen. INHALT: • Präsenzseminar zum Kickstart in das Thema • weiterführendes 12-wöchiges Onlinecoaching+ 72-seitiges exklusives Workbook als Coaching-Begleiter • Einfluss der Bewegung auf Immunkraft und Tipps zur Stärkung • Einfluss der Ernährung auf Immunabwehr • Ernährungs- und Entgiftungstipps • Einfluss der Entspannung auf Immunsystem • Online Live-Fragerunden (Q&A-Sessions) • abschließendes Präsenzseminar mit weiterführenden Übungen, Erfahrungsaustauschen und der Entwicklung einer persönlichen Zielsetzung



SEMINARE

Seminare vertiefen Hintergründe über Gesundheitsthemen und bauen wertvolles Effektwissen zur nachhaltigen Umsetzung auf.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Ergonomie - Verhältnisprävention für mehr Gesundheit im Alltag DAUER: je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar ERGÄNZUNG: Impulsvortrag „Ergonomie leicht gemacht“ zum Kickoff, interne Ergonomieberatung, Arbeitsplatzanalyse, interne Ausbildung von Ergo-Coaches Anfrage starten »	• Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Erfahren Sie die Grundprinzipien einer gesunden und ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung, welche Sie sofort und effektiv in die Arbeitspraxis umsetzen können. Damit können Sie Beschwerden lindern bzw. vorbeugen. INHALT: • ergonomische Grundlagen • Säulen der Gesundheit • anatomische, physiologische Basics • Verhaltens- und Verhältnisprävention • typische arbeitsplatzbedingte Symptome • ergonomische Arbeitsplatzgestaltung • effektive Übungen für den Arbeitsplatz zur Prävention
Stress- & Zeitmanagement: So bleiben Sie gesund und fokussiert DAUER: je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar ERGÄNZUNG: weiterführende Entspannungsformate wie Yoga Anfrage starten »	• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	Die Stressreaktion hat uns Menschen evolutionär überlebensfähig gemacht. Während sich die Stressoren jedoch geändert haben, bleibt die Reaktion des Organismus immer noch die gleiche: im Körper werden jegliche Energiereserven mobilisiert, um den Körper auf "Kampf oder Flucht" einzustellen. Wenn Sie Ihren alltäglichen Stress jedoch nicht gesund regulieren und bewältigen, werden Sie langfristig über Ihre Ressourcen leben. Die Folge: der Körper sendet Erschöpfungssignale oder erste Krankheitssymptome. In diesem Seminar geben wir Ihnen einen Einblick in die Grundlagen der Stresskonzepte und schenken Ihnen verschiedene Impulse und Werkzeuge für eine individuelle, souveräne Stressbewältigung und ein nachhaltiges Stress- und Zeitmanagement. INHALT: • Grundlagen zum Stressentstehen • Wirkungsweisen auf physiologischer, neurobiologischer und emotionaler Ebene • Wirkungsweise des Nervensystems in Anspannungs- und Entspannungsphasen • gesundheitliche Risiken bei langzeitiger nervlicher Erregung durch Stress und Strategien zur funktionalen Regulation • individuelle Stresspotenziale erkennen und Energiequellen identifizieren • dysfunktionale Glaubenssätze erkennen und auflösen • Ansätze der Verhaltens- und Verhältnisprävention • Wirkung der instrumentellen Strategien der Kompensation und Konditionierung • Strategien zur Bewältigung von Konflikten • Methoden für ein effektives Zeitmanagement

SEMINARE

Seminare vertiefen Hintergründe über Gesundheitsthemen und bauen wertvolles Effektwissen zur nachhaltigen Umsetzung auf.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Resilienztraining: So stärken Sie Ihre Widerstandskraft gegen Stress DAUER: je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar ERGÄNZUNG: weiterführende Entspannungsformate wie Yoga Anfrage starten »	• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit	Wie schaffen es manche Menschen, trotz Krise und Misserfolgen den Kopf nicht hängen zu lassen? Das Geheimnis dahinter heißt Resilienz. Sie ist die innere Stärke und Flexibilität auf Stress zu reagieren und in herausfordernden Situationen widerstandsfähig zu sein. Das bedeutet, sich trotz belastender Bedingungen der eigenen Verantwortung sowie der Reaktions- und Handlungsspielräume bewusst zu sein und damit gelassener und kraftvoller zu reagieren und auch Widrigkeiten als persönliche Chancen zu sehen. Lernen Sie Stress gelassen zu widerstehen und Burnout vorzubeugen. INHALT: • Säulen der Resilienz und die Phasen einer Krise • Einfluss der Empathie und praktische Übungen • Einfluss der Kommunikation • Grundlagen zur Stressentstehung und -wirkung auf den Körper und die Psyche • Methoden zur emotionalen Stressbewältigung • Entspannungs- und Selbstwahrnehmungsmethoden • individuelle Stressfaktoren und Strategien zur Steigerung der Resilienz • Durchführung von verschiedenen Entspannungstechniken und Lockerungsübungen • die Kraft der eigenen Werte
Achtsamkeit: Die Formel für mehr Fokus und Gelassenheit DAUER: je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar ERGÄNZUNG: weiterführende Entspannungsformate wie Yoga Anfrage starten »	• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit	Achtsamkeit - ein häufig verwendetes Wort. Was verbirgt sich jedoch dahinter? Achtsamkeit basiert auf über 2500 Jahre alten Methoden zur Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblickes, ohne zu bewerten oder zu beurteilen. In dieser Haltung nehmen Sie eine Beobachterrolle ein und identifizieren sich nicht länger mit einem Problem. Dadurch gewinnt eine stressige Situation, ein gesagtes Wort oder eine verletzende Reaktion eines anderen Menschen weniger Macht über Sie, Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen. Ihre mentale Einstellung wird offener, stabiler, präsenter und allgemein erhellender. Sie finden mental mehr Ruhe und entwickeln einen engen Kontakt zu Ihrem Körper und seinen Signalen, um mit Stress souverän umzugehen und die eigene Grenzen zu achten. Lernen Sie mehr Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren und spüren Sie die verblüffenden positiven Wirkungen auf den Körper und Geist. INHALT: • Achtsamkeit verstehen und wahrnehmen • Einfluss von Achtsamkeit auf das Nervensystem • positive Wirkungsweisen von Achtsamkeit auf Körper und Psyche • Strategien für mehr Achtsamkeit im Alltag • Body Scan/Körperwahrnehmungsmethode • Einführung in achtsames Yoga • Atemtechniken • verschiedene Meditationstechniken und Tiefenentspannung

SEMINARE

Seminare vertiefen Hintergründe über Gesundheitsthemen und bauen wertvolles Effektwissen zur nachhaltigen Umsetzung auf.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Positiven Selbstmanagements DAUER: je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar ERGÄNZUNG: Seminarreihe Stress- & Zeitmanagement, Achtsamkeit und Resilienz, Entspannungskurse wie Yoga Anfrage starten » 	• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit	Kennen Sie Situationen, in denen Sie nicht wissen, wie Sie mit den Anforderungen im Berufs- und Privatleben umgehen sollen? Haben Sie Situationen, in denen Sie glauben, funktionieren zu müssen, obwohl es Ihnen innerlich gar nicht danach steht? Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihre Energie und innerer Antrieb machen eine Pause und Sie versuchen vergeblich, sich neu zu motivieren? Oder hängen Sie gelegentlich in negativen Gedankenschleifen fest? In diesem Workshop lernen Sie Techniken zur Selbstannahme, Grundlagen zur positiven Psychologie, Motivation und Selbstführung. INHALT: • Methoden zum Durchbrechen negativer Gedankenmuster • Selbstbild und Selbstbewusstsein stärken • Veränderung des Mind-Sets • Übungen für mehr Motivation und Selbstdisziplin • die Kraft einer Morgenroutine • Glaubenssätze verändern • Veränderung der Konzentrationsfähigkeit • persönliche Ziele setzen und Commitment aufbauen
Kognitive Stressbewältigung DAUER: je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar ERGÄNZUNG: Seminarreihe Stress- & Zeitmanagement, Achtsamkeit und Resilienz, Entspannungskurse wie Yoga Anfrage starten » 	• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit	Vielleicht können Sie sich an eine letzte Konfliktsituation oder verbale Auseinandersetzung erinnern? - In einer emotional angespannten Situation fallen Worte, die wir später häufig sehr bereuen. Unser Verstand spricht mit uns, doch wir können ihm nicht folgen. In diesem Seminar lernen Sie die Hintergründe, warum Sie in emotionalen Situationen, die z.B. durch Ängste, Unsicherheiten oder Wut geprägt sind, nicht rational denken und handeln können. Sie lernen jedoch auch, wie Sie neue neuronale Verbindungen knüpfen können, um in derartigen Situationen auf gewünschte Ressourcen zuzugreifen. Steigern Sie damit Ihre Stressregulations- und -bewältigungsfähigkeit, steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration und stärken Sie Ihre Resilienz. Das Training eignet sich hervorragend als Aufbauseminar von "Stress- & Zeitmanagement: So bleiben Sie gesund und fokussiert". INHALT: • neurologische Grundlagen • Grundlagen zu den Emotionen, Motiven und Bedürfnissen • Methoden der Stressbewältigung über Erzeugung einer Bifokalität • Einführung in die Herzratenvariabilität • Atemtechniken zur Stressbewältigung • Interventionen, um über emotionale Zustände den Zugriff auf mentale Ressourcen in Stresssituationen zu stärken

SEMINARE

Seminare vertiefen Hintergründe über Gesundheitsthemen und bauen wertvolles Effektwissen zur nachhaltigen Umsetzung auf.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung DAUER: je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar ERGÄNZUNG: Seminarreihe Stress- & Zeitmanagement, Achtsamkeit und Resilienz sowie kognitive Stressbewältigung, Entspannungskurse wie Yoga Anfrage starten »	• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit	Die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung basiert auf dem MBSR-Konzept (Mindfulness-Based Stress Reduction) von Jon Kabat-Zinn. Das in den 1970er entwickelte Konzept erlangt zunehmend an Beliebtheit, da Sie durch dieses Programm Ihre geistige Ruhe, Konzentration, Leistungsfähigkeit, Präsenz und Offenheit im Alltag steigern. Auch körperlich spüren Sie die Auswirkungen durch eine Harmonisierung des Blutdruckes und der Hormone, ein geringeres Schmerzempfinden, Linderung von Migräneattacken und eine Stärkung des Immunsystems. Dies ist auch der Grund, warum die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung weltweit in über 700 klinischen Begleitprogrammen eingesetzt wird. Das Seminar eignet sich hervorragend als Aufbau-seminar von "Achtsamkeit: Die Formel für mehr Fokus und Gelassenheit" und kann ebenfalls in Form eines Achtsamkeits- und Entspannungsretreats durchgeführt werden. INHALT: • MBSR-Meditationsübungen • Atemtechniken • achtsamkeitsbasiertes Yoga • achtsamkeitsbasierte Kommunikation



Achtsam zu sein bedeutet, wach zu sein. Es bedeutet zu wissen, was wir tun. Achtsamkeit entspringt einem Bewusstsein für die eigenen körperlichen und verbalen Handlungen und ist ein Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.



SEMINARE

Seminare vertiefen Hintergründe über Gesundheitsthemen und bauen wertvolles Effektwissen zur nachhaltigen Umsetzung auf.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
BrainFormation DAUER: je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar ERGÄNZUNG: weiterführender wöchentlicher BrainFormation-Kurs und/oder Balancing-Kurs Anfrage starten » 	• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • schwer körperliche Arbeit • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit • Schichtarbeit	BrainFormation bietet Ihnen Spaß, Bewegung und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung. Die Motivation hinter diesem aktiveren Impulsformat ist der aktuelle Beleg der Neurobiologie, dass unser Gehirn ein Leben lang trainierbar ist. Die Voraussetzungen für die Verbesserung der Gehirnleistung sind Begeisterung und insbesondere koordinativ-kognitive Abläufe. Führen Sie neuartige Bewegungsübungen durch, welche Sie mit Denkaufgaben verbinden, stellt dies einen überschwelligenden Reiz an Ihr Gehirn sowie die neuronale Verbindung zur Muskulatur dar. Es werden neue Nervenverbindungen geschaffen und bestehende gestärkt. Die Informationsübertragung zwischen Reiz, Gehirn und Muskulatur erfolgt schneller und präziser. Mit diesem Impulsformat schaffen Sie für Ihre Mitarbeiter eine erfrischende Abwechslung mit wirkungsvollen Übungen. Ob für Berufe mit hoher kognitiver Beanspruchung, als Praxisimpuls für lehrende Tätigkeiten oder als erquickende Abwechslung im Unternehmen – dieses Format bietet jedem Teilnehmer Ansätze für Bewegungskombinationen, Gedächtnis- und Konzentrationstrainings und Herz-Kreislauf Aktivierungen. INHALT: • Hintergründe zur Funktionsweise des Gehirns und zu der neurobiologischen Wirkung der Übungen • Kombinationen aus Bewegungsabläufen und kognitiven Aufgaben • Übungen zur Verbesserung der Gedächtnisleistung • Aufgaben zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit • Achtsamkeitsübungen • Bewegungskombinationen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit





THEMA

Vollwertige Ernährung – Der Drive zu mehr Gesundheit

DAUER:
je nach Intensität als
1-3 Tagesseminar
buchbar

ERGÄNZUNG:
wöchentlicher
Bewegungs- und/oder
Entspannungskurs

[Anfrage starten »](#)

BESTENS GEEIGNET FÜR

- Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte
- Führungskräfte
- schwer körperliche Arbeit
- sitzende Tätigkeit
- stehende Tätigkeit
- Homeoffice
- lehrende Tätigkeit
- Schichtarbeit

BESCHREIBUNG

Die weltweiten Ernährungsgewohnheiten und Empfehlungen sind vermutlich so vielfältig, wie es verschiedene Persönlichkeiten gibt. Doch gibt es unter all den verschiedenen Ernährungsrichtungen auch eindeutige Empfehlungen und Studienbelege für eine gesunde Ernährung? Erfahren Sie in diesem Ernährungsseminar, was unter einer vollwertigen und gesunden Ernährung zu verstehen ist, welche Auswirkungen die Ernährung auf den Körper und die Psyche hat und gewinnen Sie einen Einblick in aktuelle und beeindruckende Studienergebnisse zu den Zusammenhängen zwischen Nahrungsmitteln und Erkrankungen. Wir geben Ihnen Anregungen, wie Sie durch die Ernährung Ihre Gesundheit ganzheitlich fördern und Ihr Wohlbefinden steigern können.

INHALT:

- Empfehlungen zu einem vollwertigen Ernährungsteller
- Ernährung zur Optimierung physiologischer Funktionen wie der Blutzuckerregulation
- Betrachtung und Aufklärung von Ernährungsmythen
- Tipps zur nährstoffoptimierten Zubereitung
- Nährstoffversorgung
- Tipps zum Trinken
- Bedeutung der Darmflora und der Entgiftung
- Auswirkungen der biochemischen Programmierung durch den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln
- Hintergründe einer pflanzlichen Ernährung
- Einblick in die aktuelle Studienlage zur Ernährung und Erkrankungen
- Rezeptempfehlungen

SEMINARE

Seminare vertiefen Hintergründe über Gesundheitsthemen und bauen wertvolles Effektwissen zur nachhaltigen Umsetzung auf.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Mesource: Die eigenen Emotionen als Kraftquelle nutzen DAUER: 1 Präsenztag + 8 x 90 min im wöchentlichen Rhythmus ERGÄNZUNG: Seminarreihe Stress- & Zeitmanagement, Achtsamkeit und Resilienz, wöchentlicher Entspannungskurs Anfrage starten »	• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte • Führungskräfte • sitzende Tätigkeit • stehende Tätigkeit • Homeoffice • lehrende Tätigkeit	Der Morgen beginnt häufig mit dem Blick auf das Smartphone. Damit beginnt der alltägliche Rhythmus aus Dauerablenkung und Reizüberflutung. Wir sind umgeben von einer dauerhaften Erreichbarkeit, Anforderungen, Impulsen, Bildern und Social Media. Die Gedanken sind dauerhaft in Bewegung. Auch wenn dann äußerliche Ruhe einkehrt, sind wir mental in ständiger Alarmbereitschaft. Die Folge: Die Verbindung zu unserer inneren Stärke geht verloren, die uns in stressigen Zeiten Stabilität verleiht. Die Lösung: Emotional Resourcing. Durch Microinterventionen erhalten Sie kurze Wissens- und Handlungsimpulse, wie Sie über ihre Emotionen im Alltag wieder mehr Zugang zu Ihren Kräften erhalten. Nutzen Sie dies sowohl privat als auch im Berufsleben. Sie lernen Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen und spüren sensibler Ihre Belastungsgrenzen. Durch den Zugriff auf Ihre emotionalen Ressourcen können Sie daher zukünftig flexibler auf schwierige Situationen reagieren und Stress leichter bewältigen. Sie können selbstwirksam Ihre Emotionen steuern, um bewusst Kreativphasen zu fördern oder im Kontakt mit Menschen entspannter zu kommunizieren. Sie spüren sich emotional ausgeglichener und empathischer und können mentale Blockaden leichter vorbeugen. Nutzen Sie dieses Wissen privat und im Berufsleben – egal ob als Führungskraft, im Vertrieb, Personalwesen, im Büro oder in der Produktion. Die Besonderheit: Der Referent tritt hier in die Rolle des Facilitators und unterstützt die Teilnehmer in dem Prozess, um neue Verhaltensweisen und Fähigkeiten zu kultivieren, um Sie nachhaltig in den Alltag zu integrieren. INHALT: • neurobiologische Grundlagen • Grundlagen zu den Emotionen, Motiven und Bedürfnissen • Einführung in die Herzratenvariabilität • Hintergründe und Microinterventionen, um über Emotionen den Zugriff auf mentale Ressourcen zu stärken • Übung der Microinterventionen, um diese nachhaltig in den Alltag zu integrieren • Übungen zu den emotionalen Zuständen zur Stärkung der emotionalen Motive • Durchführung von Atemtechniken zur Stressbewältigung

HEALTHY LEADERSHIP

Unser Seminar zum gesunden Führen ist ein wesentlicher Baustein für einen wirksamen und nachhaltigen BGM-Prozess für den langfristigen Erhalt der Gesundheit und Motivation in Ihrem Unternehmen.

THEMA	BESTENS GEEIGNET FÜR	BESCHREIBUNG
Healthy Leadership: So bleiben Sie und Ihre Mitarbeiter motiviert und leistungsstark Dauer: 3 Tage ERGÄNZUNG: Seminarreihe Stress- & Zeitmanagement, Achtsamkeit und Resilienz, wöchentlicher Bewegungskurs und/oder Entspannungskurs Anfrage starten »	• Kick Off BGM • Führungskräfte • Mitglieder BGM-Gesundheitsteam	Die Basis für zukunftsfähige und erfolgreiche Unternehmen liegt in der Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Motivation der Führungskräfte und Mitarbeiter. Als Führungskraft besitzen Sie hier eine Schlüsselrolle: Sie leben und beleben den BGM-Prozess und besitzen eine Vorbildfunktion für die Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen. Sie können belastende Bedingungen abfedern und zugleich zur Gesundheitsförderung und Motivation Ihrer Mitarbeiter beitragen. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie selber in Ihrer verantwortungsvollen Position mit hohen Belastungen und Druck gesund umgehen können, um langfristig leistungsfähig zu bleiben und wie sich ihr Verhalten auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter auswirkt. Erhalten Sie Impulse für ein gesundes Selbstmanagement und für die Gesundheitskommunikation. Erreichen Sie mit Ihrem motivierten und gesundheitsbewussten Team die zukünftigen Ziele Ihres Unternehmens. INHALT: • Einführung in das BGM: ◦ Hintergründe zum BGM ◦ der Nutzen und Wert von BGM für Ihre Unternehmenskultur ◦ Schritte im BGM-Prozess zur strategischen und nachhaltigen Umsetzung ◦ Wirkungsweise von BGM ◦ Erfolgsfaktoren im BGM-Prozess ◦ Bedeutung und praktische Umsetzung der Gesundheitskommunikation ◦ Bedeutung des betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) und der psychischen Gefährdungsbeurteilung • Stress und Motivation: ◦ Methoden für ein effektives Stress- & Zeitmanagement ◦ Auswirkungen von dauerhaften Stress auf den Organismus ◦ Übungen und Methoden zur Stressbewältigung ◦ Menschentypen und Motivationsfaktoren ◦ Bedeutung und Stärkung der Empathie • Gesundheitsprävention: ◦ Erkennen von körperlichen und psychosozialen Belastungen bei Mitarbeitern ◦ Identifikation von individuellen Lösungsansätzen ◦ Einführung in physiologische und neurobiologische Grundlagen ◦ Übungsansätze zur Gesundheitsprävention für typische Arbeitsplatzsituationen

KONTAKT

Nehmen Sie jetzt Kontakt auf und vereinbaren Sie ein erstes kostenloses Gespräch.

WIR SIND FÜR SIE ERREICHBAR!



Ihre Ansprechpartner:

Franz Hammer und Dr. Sarah Siefen

Mobil: 0172 / 344 58 06

Office: 03521 / 40 64 27

E-mail: info@bgm-neo.de

Webseite: www.bgm-neo.de

Vernetzen Sie sich mit uns auf:

