

VORTRÄGE | KURSE |  
SEMINARE | AUSBILDUNGEN |  
BGM PORTFOLIO



#WirgestaltenGesundheit

2025

# 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.

\*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

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 funktionierendem Gesamtkonzept. Daher wissen wir, dass BGM ein vielseitiger Prozess ist, der eine Verbindung zwischen der Personal- und Organisationsentwicklung schließt. Wir unterstützen Sie bei der Planung, Implementierung und Steuerung von Maßnahmen im Bereich Leadership & Health in Ihrem Unternehmen. Hierbei betrachten wir die Gesamtheit der Gesundheit und verbinden die Wirkungsfaktoren Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit, Resilienz, Emotionscoaching und gesunde (Selbst-) Führung zu einem äußerst wirkungsvollen und einzigartigen Gesamtkonzept.

Wir sind Ihr Partner für ein gesundes Unternehmen!

Es grüßen herzlich,  
Franz Hammer und Dr. Sarah Siefen



# INHALT

## #WirgestaltenGesundheit

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

### Impulsvorträge & Workshops

- S. 5 Jagen, Essen, Schlafen – Die Säulen Deiner Gesundheit
- S. 5 Rückenpower - Dein Weg zu einem gesunden Rücken
- S. 5 Ergonomie leicht gemacht
- S. 5 Gesunder Schlaf für mehr Energie im Alltag
- S. 6 Gesund und fit in der Schichtarbeit
- S. 6 Fit for Running – Von 0 auf 10 km und darüber hinaus
- S. 6 Der Zusammenhang zwischen Erschöpfungssymptomen und Ernährung
- S. 6 Die Rolle des Darms für die Gesundheit
- S. 7 Gesunde Ernährung leicht gemacht
- S. 7 Pflanzliche Ernährung – Trend oder Chance
- S. 7 Der Trick mit dem Blutzucker - Schluss mit Heißhunger & Mittagstief
- S. 7 MealPrep & Rezepte Sharing
- S. 8 Immunsystem – Das Geheimnis der Gesundheit
- S. 8 Mesource: Die eigenen Emotionen als Kraftquelle nutzen
- S. 8 Die Stresstransformation – Tipps zur Stressbewältigung
- S. 8 Resilienz - Das Immunsystem der Seele
- S. 8 Gesund. Motiviert. Erfolgreich. Mit der positiven Psychologie & dem PERMA-Modell zu einem erfüllteren (Arbeits-)Leben
- S. 9 Achtsamkeit
- S. 9 Gesundes Führen
- S. 9 Gesund und fit am Arbeitsplatz
- S. 10 BrainFormation
- S. 10 Biohacking: Wie du deine PS auf die Straße bringst
- S. 11 Work-Life-Balance: So gelingt Ihnen der Spagat

### Kurse

- S. 12 Vorteile durch Kursangebote
- S. 13 Laufkurs
- S. 14 RückenFit
- S. 14 Balancing
- S. 14 Aktive Pause
- S. 15 FaszienFit
- S. 15 Mobility & Stretching
- S. 16 BrainFormation Kurs
- S. 16 Wirkung von BrainFormation
- S. 17 FunctionalFit
- S. 17 Herzkreislauftraining
- S. 18 Massage im Unternehmen
- S. 18 Business Yoga – Bewegung, Ruhe & Ausgeglichenheit
- S. 20 Entspannungskurs
- S. 20 Business Meditation
- S. 21 MBSR Kurs
- S. 22 Wirkung von Meditation und Achtsamkeit

### Seminare

- S. 23 Gestaltung unserer Seminare
- S. 24 Rückengesundheit – Fakten & Tipps zur Prävention und Therapie
- S. 24 Immunbooster – Mehr Power für das Immunsystem
- S. 25 Ergonomie – Verhältnisprävention für mehr Gesundheit im Alltag
- S. 25 Stress- & Zeitmanagement: So bleiben Sie gesund und fokussiert
- S. 26 Resilienztraining: So stärken Sie Ihre Widerstandskraft gegen Stress
- S. 26 Achtsamkeit: Die Formel für mehr Fokus und Gelassenheit
- S. 28 Positives Selbstmanagement
- S. 29 Kognitive Stressbewältigung
- S. 29 Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
- S. 30 BrainFormation Seminar
- S. 31 Vollwertige Ernährung: Der Drive zu mehr Gesundheit
- S. 32 Mesource: Die eigenen Emotionen als Kraftquelle nutzen

### Healthy Leadership

- S. 33 Healthy Leadership: So bleiben Sie und Ihre Mitarbeiter motiviert und leistungsstark
- S. 34 Mental Health für Führungskräfte - Die Formel für mehr Fokus & Gelassenheit
- S. 34 Innere Stärke in Veränderungszeiten Resilienz & Change Management Kompakt
- S. 35 Teammeetings in Präsenz und digital kreativ und strukturiert gestalten
- S. 35 Basic Führung und Kommunikation

### Ausbildungen

- S. 36 Grundlagenseminar BGM-Fachkraft
- S. 36 Grundausbildung zum Ergo-Coach
- S. 37 Ersthelferausbildung Mentale Gesundheit

### BGM-Mentoring Programm

- S. 37 Übersicht Prozesse und Portfolio

### Gesundheitstage, Check Ups, Gefährdungsbeurteilung

- S. 38 Gesundheitstage
- S. 38 Check Ups und
- S. 40 Begleitende Bausteine zum Gesundheitstag
- S. 40 Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

### BGM-Übersicht

- S. 41 Übersicht Prozesse und Portfolio

### Vernetzung

- S. 42 Kontakt

# UNSER LEISTUNGSANGEBOT

für Ihr Unternehmen

## UNSER FULL SERVICE ANGEBOT FÜR SIE



BGM Beratung, Einführung und Management



Vorträge, Seminare, Coachings und Kurse



Gesundheitstage



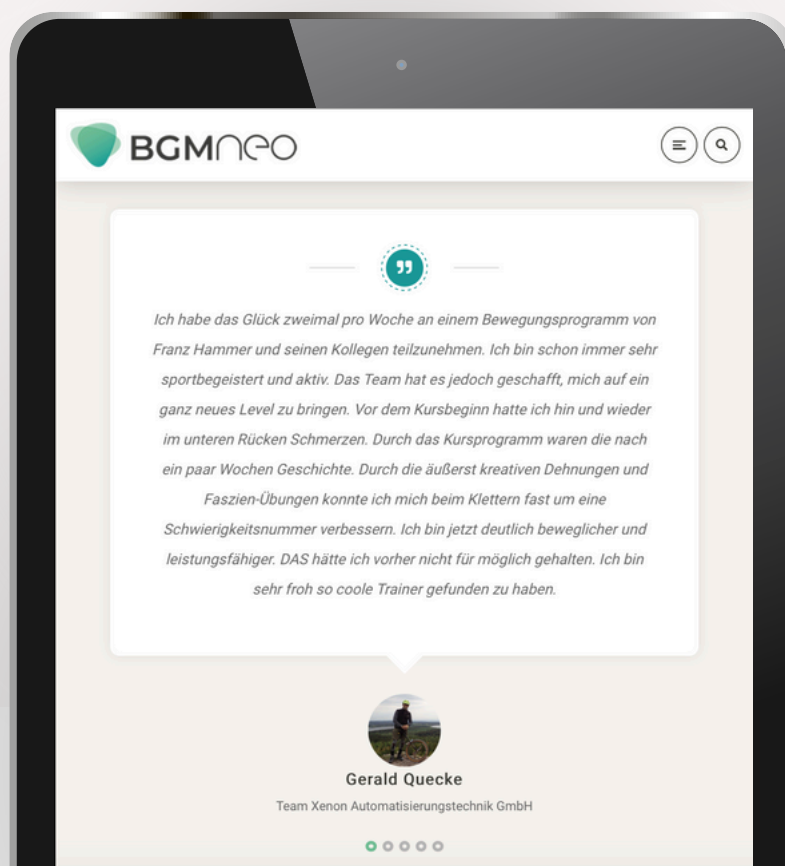
Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen



Psychische Gefährdungsbeurteilung



Betriebliches Eingliederungsmanagement



„  
Ich habe das Glück zweimal pro Woche an einem Bewegungsprogramm von Franz Hammer und seinen Kollegen teilzunehmen. Ich bin schon immer sehr sportbegeistert und aktiv. Das Team hat es jedoch geschafft, mich auf ein ganz neues Level zu bringen. Vor dem Kursbeginn hatte ich hin und wieder im unteren Rücken Schmerzen. Durch das Kursprogramm waren die nach ein paar Wochen Geschichte. Durch die äußerst kreativen Dehnungen und Faszien-Übungen konnte ich mich beim Klettern fast um eine Schwierigkeitsnummer verbessern. Ich bin jetzt deutlich beweglicher und leistungsfähiger. DAS hätte ich vorher nicht für möglich gehalten. Ich bin sehr froh so coole Trainer gefunden zu haben.



Gerald Quecke

Team Xenon Automatisierungstechnik GmbH



# 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 und Außendienst

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 & WORKSHOPS

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   |
|--|---|--|
| <p><b>Jagen, Essen, Schlafen – Die Säulen Deiner Gesundheit</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen/ Kick Off BGM</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• Onboarding</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul>          | <p>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.</p>             |
| <p><b>Rückenpower - Dein Weg zu einem gesunden Rücken</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Kick Off für Rückenfokus im BGM</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul>   | <p>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.</p>  |
| <p><b>Ergonomie leicht gemacht</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Ergänzung zur Arbeitsplatzanalyse</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>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.</p> |
| <p><b>Gesunder Schlaf für mehr Energie im Alltag</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul>   | <p>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.</p>  |

# IMPULSVORTRÄGE & WORKSHOPS

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

| THEMA   | BESTENS GEEIGNET FÜR   | BESCHREIBUNG  |
|---|--|---|
| <p>Gesund und fit in der Schichtarbeit</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul>  | <p>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.</p>  |
| <p>Fit for Running – Von 0 auf 10 km und darüber hinaus</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Firmenlaufvorbereitung</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> </ul> <p>Neu: Auch als online Format möglich!</p>            | <p>Entdecken Sie die Freude und die vielen Vorteile des Laufens! Ganz gleich, ob Sie gerade erst mit dem Laufen beginnen oder Ihre Lauftechnik verbessern möchten – dieses Format bietet eine wirkungsvolle Herangehensweise, individuelle Ziele mit einem Trainer an der Seite zu erreichen. Die Besonderheit: Der Umfang und die Umsetzung des Formates sind flexibel und richten sich an dem Ziel aus: Sie wünschen einen Impuls oder die Entwicklung einer wöchentlichen Laufroutine, die Verbesserung des Laufstils oder das Erreichen einer Kilometer-Marke? Nach der Zielbestimmung folgt die Umsetzung und Sie erhalten neben einem gemeinsamen Kick off, weitere wöchentliche Sessions, um die Motivation zu unterstützen. Zu den Themen des interaktiven Onlinekurses (oder alternativ Präsenzformates) zählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen einer guten Lauftechnik</li> <li>• Laufspezifische Übungen zur Verbesserung der Flexibilität, Ausdauer und Muskelkraft</li> <li>• wertvolle Tipps zur optimalen “Läufer-Ernährung”</li> <li>• Tipps und fachliche Begleitung bei einer Routine-Entwicklung</li> </ul> |
| <p>Der Zusammenhang zwischen Erschöpfungssymptomen und Ernährung</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>Entdecken Sie in diesem Vortrag die essentielle Verbindung zwischen Erschöpfungssymptomen (bis hin zum Burnout), der Darmgesundheit und Ernährung. Wir beleuchten, wie unsere Gewohnheiten nicht nur den Energiehaushalt beeinflussen, sondern auch eine zentrale Rolle bei der Prävention und Bewältigung von Erschöpfung spielen. Erfahren Sie, welche Langzeitfolgen durch chronischen Stress im Bereich des Stoffwechsels und Immunsystems entstehen und welche Ansatzmöglichkeiten bestehen, um trotz Stressbelastung ein Gleichgewicht und die Widerstandsfähigkeit des Organismus zu stärken und eine anti-entzündliche Ernährung zu fördern.</p>   |
| <p>Die Rolle des Darms für die Gesundheit</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>Dieser Vortrag fokussiert die zentrale Rolle des Darms für die Gesundheit. Es wird beleuchtet, wie der Darm nicht nur für die Verdauung entscheidend ist, sondern auch einen maßgeblichen Einfluss auf das Immunsystem und die mentale Gesundheit ausübt. Der Vortrag präsentiert verständlich die komplexe Beziehung zwischen Darmgesundheit und verschiedenen Aspekten unseres Wohlbefindens. Erhalten Sie praktische Einblicke und Tipps, wie Sie durch eine gezielte Pflege und Förderung der Darmgesundheit das Fundament für einen gesunden Lebensstil und mehr Vitalität legen können.</p>  |

# IMPULSVORTRÄGE & WORKSHOPS

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

| THEMA   | BESTENS GEEIGNET FÜR   | BESCHREIBUNG   |
|---|--|--|
| <p>Gesunde Ernährung leicht gemacht</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Kick Off BGM</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul>  | <p>"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.</p>  |
| <p>Pflanzliche Ernährung – Trend oder Chance?</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul>                          | <p>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. 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.</p> |
| <p>Der Trick mit dem Blutzucker - Schluss mit Heißhunger &amp; Mittagstief</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>Ärgert Sie auch das bekannte Mittagstief oder der Heißhunger? Lernen Sie mit diesem Impulsformat die Hintergründe kennen und erfahren Sie, wie Sie über die Steuerung des Blutzuckers nicht nur den Heißhunger bewältigen, sondern auch vital durch den Alltag kommen. Durch ein gesundes Blutzuckermanagement reduzieren Sie nicht nur Ihr Gewicht, sondern auch das Risiko für lebensbedrohliche Erkrankungen wie Diabetes, Krebs und Alzheimer.</p>  |
| <p>MealPrep &amp; Rezepte Sharing</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>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“.</p>  |

# IMPULSVORTRÄGE & WORKSHOPS

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

| THEMA  | BESTENS GEEIGNET FÜR   | BESCHREIBUNG   |
|--|--|--|
| <p><b>Immunsystem - Das Geheimnis der Gesundheit</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>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. Doch gibt es auch eine Möglichkeit, um unser Immunsystem nachhaltig zu stärken und gesund zu halten, um unseren Organismus 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.</p>   |
| <p><b>Mesource: Die eigenen Emotionen als Kraftquelle nutzen</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul>   | <p>Erfahren Sie mehr über die Kraft der Emotionen und das Emotional Resourcing. Durch den Zugriff auf Ihre emotionalen Ressourcen können Sie 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.</p>   |
| <p><b>Die Stresstransformation – Tipps zur Stressbewältigung im Alltag</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>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.</p>  |
| <p><b>Resilienz – Das Immunsystem der Seele</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftaktveranstaltungen</li> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>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.</p>   |
| <p><b>Gesund. Motiviert. Erfolgreich. Mit der positiven Psychologie und dem PERMA-Modell zu einem erfüllteren (Arbeits-)Leben</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul>  | <p>Die Positive Psychologie: Ihr Schlüssel zur Lebensfreude Die Positive Psychologie ist eine aufregende Forschungsrichtung, die sich darauf konzentriert, nicht nur psychische Erkrankungen zu behandeln, sondern auch das individuelle Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit und -freude zu steigern. Anstatt sich auf das Beheben von Problemen zu konzentrieren, betont die positive Psychologie die Stärken und Ressourcen, die jeder Person innewohnen. Das PERMA-Modell liefert zudem die Bausteine des Glücks. Es zeigt die fünf Schlüsselfaktoren für ein erfülltes Leben auf. In unserem Impulsvortrag werden Sie erfahren, wie Sie diese Bausteine gezielt in Ihrem Leben stärken können, um Ihr volles Potenzial auszuschöpfen.</p> |

# IMPULSVORTRÄGE & WORKSHOPS

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

| THEMA   | BESTENS GEEIGNET FÜR  | BESCHREIBUNG  |
|---|---|---|
| <p>Achtsam durch den Alltag: Strategien für mehr Ruhe, Klarheit und Achtsamkeit im schnelllebigen Alltag</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Auftaktveranstaltungen</li><li>• Event/Gesundheitstag</li><li>• Führungskräfte</li><li>• schwer körperliche Arbeit</li><li>• sitzende Tätigkeit</li><li>• stehende Tätigkeit</li><li>• Homeoffice</li><li>• lehrende Tätigkeit</li><li>• Schichtarbeit</li></ul>                        | <p>Entdecken Sie die Kraft der Achtsamkeit als Werkzeug, um Stress abzubauen, mentale Klarheit zu fördern und mehr Gelassenheit in den Alltag einzuladen. Achtsamkeit beschreibt die Fähigkeit den Moment wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Ein Vorgang, der so leicht klingt und uns dennoch herausfordert, da unser Verstand auf die permanente Bewertung, das Analysieren und Nachdenken konditioniert ist. Doch genau hier liegt der Schlüssel zu mehr Ruhe, Fokus und Gelassenheit. Durch die Wahrnehmung des Jetzt und die Entschleunigung des Reiz-Reaktions-Mechanismus können wir die Achtsamkeit trainieren. Der Vortrag bietet konkrete Strategien, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können, um ein bewussteres und harmonischeres Leben zu gestalten.</p>  |
| <p>Gesundes Führen</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Auftaktveranstaltungen</li><li>• Kick Off BGM</li><li>• Event/Gesundheitstag</li><li>• Führungskräfte</li></ul>   | <p>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.</p> |
| <p>Gesund und fit am Arbeitsplatz</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Auftaktveranstaltungen</li><li>• Kick Off BGM</li><li>• Event/Gesundheitstag</li><li>• Führungskräfte</li><li>• schwer körperliche Arbeit</li><li>• sitzende Tätigkeit</li><li>• stehende Tätigkeit</li><li>• Homeoffice</li><li>• lehrende Tätigkeit</li><li>• Schichtarbeit</li></ul> | <p>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.</p>   |





**THEMA**

**BESTENS GEEIGNET FÜR**

**BESCHREIBUNG**

**BrainFormation**

[Anfrage starten »](#)

- 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

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 überschwelligeren 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, dass 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 & WORKSHOPS

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  |
|---|---|---|
| <p><b>FaszienFit</b></p> <p><b>INTENSITÄT:</b><br/>★★☆☆☆</p> <p><b>DAUER:</b><br/>öchentlich,<br/>60 min</p> <p><b>KRANKENKASSEN-<br/>ZERTIFIZIERT</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> </ul> | <p>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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hintergründe zum Aufbau und der Funktionsweise von Faszien</li> <li>• fasziale Releases mit und ohne Geräten</li> <li>• fasziale Flows und Übungsabläufe</li> <li>• dehnende und federnde Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Schmerzfreiheit</li> </ul>  |
| <p><b>Mobility &amp; Stretching</b></p> <p><b>INTENSITÄT:</b><br/>★★☆☆☆</p> <p><b>DAUER:</b><br/>wöchentlich,<br/>60 min</p> <p><b>KRANKENKASSEN-<br/>ZERTIFIZIERT</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> </ul>   | <p>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 &amp; 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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entspannende und ausgleichende Übungen zum Bewegungserhalt und zur Bewegungsverbesserung</li> <li>• sanfte Mobilisation zur Förderung der Beweglichkeit und zum Ausgleich einer einseitigen Arbeitsplatzhaltung</li> <li>• Dehnung der verkürzten und verspannten Muskulatur</li> </ul> |



# KURSE

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

| THEMA   | BESTENS GEEIGNET FÜR   | BESCHREIBUNG  |
|---|--|---|
| <p><b>BrainFormation</b></p> <p><b>INTENSITÄT:</b><br/>★☆☆☆☆</p> <p><b>DAUER:</b><br/>mind. 1x/Woche,<br/>15-30 min je Gruppe<br/>(1-12 Personen je Gruppe),<br/>mind. 2 Gruppen</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>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 überschwelligem 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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hintergründe zur Funktionsweise des Gehirns und zu der neurobiologischen Wirkung der Übungen</li> <li>• Kombinationen aus Bewegungsabläufen und kognitiven Aufgaben</li> <li>• Übungen zur Verbesserung der Gedächtnisleistung</li> <li>• Aufgaben zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit</li> <li>• Achtsamkeitsübungen</li> <li>• Bewegungskombinationen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit</li> </ul> |



## 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 Gedächtnisleistung
- 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 Fitnessrends. 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 HerzKreislaufferkrankungen 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  |
|--|--|---|
| <p><b>Massage im Unternehmen</b></p> <p><b>INTENSITÄT:</b><br/>☆☆☆☆</p> <p><b>DAUER:</b><br/>wöchentlich,<br/>30 min pro Person,<br/>mind. 2 Personen</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klassische Massage des Rückens, Nackens und der Schulterbereiche</li> <li>• Erwärmung, Lockerung und Behandlung der Körperregionen durch verschiedene Massagetechniken</li> </ul>   |
| <p><b>Business Yoga - Bewegung, Ruhe &amp; Ausgeglichenheit</b></p> <p><b>INTENSITÄT:</b><br/>★★☆☆</p> <p><b>DAUER:</b><br/>wöchentlich,<br/>60-90 min</p> <p><b>KRANKENKASSEN-ZERTIFIZIERT</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul>                          | <p>Business Yoga ist ein Format, welches auf den klassischen Elementen des Yoga beruht. Diese werden für <b>jedes Erfahrungslevel</b>, 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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anfangsentspannung im Liegen oder Stehen zur Senkung des Cortisollevels und damit zur Senkung des Muskeltonus</li> <li>• sanfte aktive Haltungen</li> <li>• dynamische Übungsabfolgen</li> <li>• Atemtechniken zur Aktivierung oder Entspannung</li> <li>• Steigerung der Beweglichkeit, Koordination, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit</li> <li>• abschließende Entspannung</li> </ul> |



# KURSE

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

| THEMA   | BESTENS GEEIGNET FÜR  | BESCHREIBUNG  |
|---|---|---|
| <p><b>Entspannungskurs</b></p> <p><b>INTENSITÄT:</b><br/>☆☆☆☆☆</p> <p><b>DAUER:</b><br/>wöchentlich,<br/>60 min</p> <p><b>KRANKENKASSEN-<br/>ZERTIFIZIERT</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> </ul> | <p>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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autogenes Training</li> <li>• Progressive Muskelentspannung</li> <li>• Body Scan</li> <li>• Atemtechniken</li> <li>• Meditation</li> <li>• Yoga</li> </ul>  |
| <p><b>Business<br/>Meditation</b></p> <p><b>INTENSITÄT:</b><br/>☆☆☆☆☆</p> <p><b>DAUER:</b><br/>wöchentlich,<br/>60 min</p> <p><b>KRANKENKASSEN-<br/>ZERTIFIZIERT</b></p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Event/Gesundheitstag</li> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> </ul> | <p>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 Meditationpraxis 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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stillemeditation</li> <li>• Achtsamkeitsmeditation</li> <li>• Konzentrationsmeditation</li> <li>• Body Scan</li> <li>• Yoga-Elemente</li> <li>• Atemtechniken</li> <li>• emotionale Stressbewältigung</li> </ul> |



# KURSE

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

## THEMA

MBSR Kurs

### INTENSITÄT:

☆☆☆☆☆

### DAUER:

wöchentlich,  
60-90 min

[Anfrage starten »](#)

## BESTENS GEEIGNET FÜR

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

## BESCHREIBUNG

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





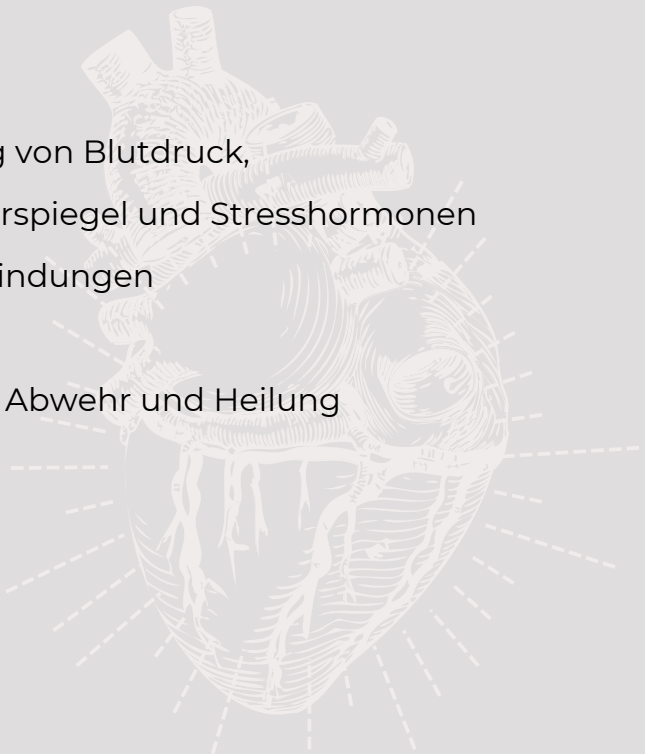


## WIRKUNG VON MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

### 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  |
|--|--|---|
| <p><b>Rückengesundheit - Fakten &amp; Tipps zur Prävention und Therapie</b></p> <p><b>DAUER:</b><br/>je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>RückenFit-Kurs</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>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 <b>RückenFit</b> 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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hintergründe zum physiologischen Aufbau des Rückens</li> <li>• therapeutische Fakten zur Rückengesundheit</li> <li>• Einfluss der Psyche auf die Rückengesundheit</li> <li>• Schmerzentsstehen und typische Symptome</li> <li>• Übungen und Hinweise zur Prävention</li> <li>• Übungen und Handlungsempfehlungen zur Schmerzlinderung sowie zum Lösen von Blockaden</li> </ul> |
| <p><b>Immunbooster - Mehr Power für das Immunsystem</b></p> <p><b>DAUER:2</b><br/>2-Tagesseminar + 72-seitiges hochwertiges Coaching-Workbook</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>weiterführende Bewegungs- und Entspannungskurse, Ernährungsseminar</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul>                               | <p>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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsenzseminar zum Kickstart in das Thema</li> <li>• 72-seitiges exklusives Workbook als Coaching-Begleiter</li> <li>• Einfluss der Bewegung auf Immunkraft und Tipps zur Stärkung</li> <li>• Einfluss der Ernährung auf Immunabwehr</li> <li>• Ernährungs- und Entgiftungstipps</li> <li>• Einfluss der Entspannung auf Immunsystem</li> </ul>   |

# SEMINARE

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

| THEMA   | BESTENS GEEIGNET FÜR  | BESCHREIBUNG  |
|---|---|---|
| <p><b>Ergonomie - Verhältnisprävention für mehr Gesundheit im Alltag</b></p> <p><b>DAUER:</b><br/>je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>Impulsvortrag „Ergonomie leicht gemacht“ zum Kickoff, interne Ergonomieberatung, Arbeitsplatzanalyse, interne Ausbildung von Ergo-Coaches</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul>                  | <p>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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ergonomische Grundlagen</li> <li>• Säulen der Gesundheit</li> <li>• anatomische, physiologische Basics</li> <li>• Verhaltens- und Verhältnisprävention</li> <li>• typische arbeitsplatzbedingte Symptome</li> <li>• ergonomische Arbeitsplatzgestaltung</li> <li>• effektive Übungen für den Arbeitsplatz zur Prävention</li> </ul>   |
| <p><b>Stress- &amp; Zeitmanagement: So bleiben Sie gesund und fokussiert</b></p> <p><b>DAUER:</b><br/>je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>weiterführende Entspannungsformate wie Yoga</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen zum Stressentstehen</li> <li>• Wirkungsweisen auf physiologischer, neurobiologischer und emotionaler Ebene</li> <li>• Wirkungsweise des Nervensystems in Anspannungs- und Entspannungsphasen</li> <li>• gesundheitliche Risiken bei langzeitiger nervlicher Erregung durch Stress und Strategien zur funktionalen Regulation</li> <li>• individuelle Stresspotenziale erkennen und Energiequellen identifizieren</li> <li>• dysfunktionale Glaubenssätze erkennen und auflösen</li> <li>• Ansätze der Verhaltens- und Verhältnisprävention</li> <li>• Wirkung der instrumentellen Strategien der Kompensation und Konditionierung</li> <li>• Strategien zur Bewältigung von Konflikten</li> <li>• Methoden für ein effektives Zeitmanagement</li> </ul> |

# SEMINARE

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

| THEMA   | BESTENS GEEIGNET FÜR   | BESCHREIBUNG   |
|---|--|--|
| <p><b>Resilienztraining: So stärken Sie Ihre Widerstandskraft gegen Stress</b></p> <p><b>DAUER:</b><br/>je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>weiterführende Entspannungsformate wie Yoga</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul> | <p>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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Säulen der Resilienz und die Phasen einer Krise</li> <li>• Einfluss der Empathie und praktische Übungen</li> <li>• Einfluss der Kommunikation</li> <li>• Grundlagen zur Stressentstehung und -wirkung auf den Körper und die Psyche</li> <li>• Methoden zur emotionalen Stressbewältigung</li> <li>• Entspannungs- und Selbstwahrnehmungsmethoden</li> <li>• individuelle Stressfaktoren und Strategien zur Steigerung der Resilienz</li> <li>• Durchführung von verschiedenen Entspannungstechniken und Lockerungsübungen</li> <li>• die Kraft der eigenen Werte</li> </ul>  |
| <p><b>Achtsamkeit: Die Formel für mehr Fokus und Gelassenheit</b></p> <p><b>DAUER:</b><br/>je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>weiterführende Entspannungsformate wie Yoga</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul> | <p>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 verletzendes 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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit verstehen und wahrnehmen</li> <li>• Einfluss von Achtsamkeit auf das Nervensystem</li> <li>• positive Wirkungsweisen von Achtsamkeit auf Körper und Psyche</li> <li>• Strategien für mehr Achtsamkeit im Alltag</li> <li>• Body Scan/Körperwahrnehmungsmethode</li> <li>• Einführung in achtsames Yoga</li> <li>• Atemtechniken</li> <li>• verschiedene Meditationstechniken und Tiefenentspannung</li> </ul> |





# SEMINARE

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

| THEMA   | BESTENS GEEIGNET FÜR   | BESCHREIBUNG  |
|---|--|---|
| <p><b>Positives Selbstmanagement</b></p> <p><b>DAUER:</b><br/>je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>Seminarreihe Stress- &amp; Zeitmanagement, Achtsamkeit und Resilienz, Entspannungskurse wie Yoga</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul> | <p>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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methoden zum Durchbrechen negativer Gedankenmuster</li> <li>• Selbstbild und Selbstbewusstsein stärken</li> <li>• Veränderung des Mind-Sets</li> <li>• Übungen für mehr Motivation und Selbstdisziplin</li> <li>• die Kraft einer Morgenroutine</li> <li>• Glaubenssätze verändern</li> <li>• Veränderung der Konzentrationsfähigkeit</li> <li>• persönliche Ziele setzen und Commitment aufbauen</li> </ul>   |
| <p><b>Kognitive Stressbewältigung</b></p> <p><b>DAUER:</b><br/>je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>Seminarreihe Stress- &amp; Zeitmanagement, Achtsamkeit und Resilienz, Entspannungskurse wie Yoga</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul> | <p>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.</p> <p>Das Training eignet sich hervorragend als Aufbau-seminar von "Stress- &amp; Zeitmanagement: So bleiben Sie gesund und fokussiert".</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• neurologische Grundlagen</li> <li>• Grundlagen zu den Emotionen, Motiven und Bedürfnissen</li> <li>• Methoden der Stressbewältigung über Erzeugung einer Bifokalität</li> <li>• Einführung in die Herzratenvariabilität</li> <li>• Atemtechniken zur Stressbewältigung</li> <li>• Interventionen, um über emotionale Zustände den Zugriff auf mentale Ressourcen in Stresssituationen zu stärken</li> </ul> |

# SEMINARE

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

| THEMA  | BESTENS GEEIGNET FÜR   | BESCHREIBUNG  |
|--|--|---|
| <p><b>Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung</b></p> <p><b>DAUER:</b><br/>je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>Seminarreihe Stress- &amp; Zeitmanagement, Achtsamkeit und Resilienz sowie kognitive Stressbewältigung, Entspannungskurse wie Yoga</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul> | <p>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.</p> <p>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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MBSR-Meditationsübungen</li> <li>• Atemtechniken</li> <li>• achtsamkeitsbasiertes Yoga</li> <li>• achtsamkeitsbasierte Kommunikation</li> </ul> |



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  |
|---|--|---|
| <p><b>BrainFormation</b></p> <p><b>DAUER:</b><br/>je nach Intensität als 1-3 Tagesseminar buchbar</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>weiterführender wöchentlicher BrainFormation-Kurs und/oder Balancing-Kurs</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• schwer körperliche Arbeit</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> <li>• Schichtarbeit</li> </ul> | <p>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 überschwelligigen 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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hintergründe zur Funktionsweise des Gehirns und zu der neurobiologischen Wirkung der Übungen</li> <li>• Kombinationen aus Bewegungsabläufen und kognitiven Aufgaben</li> <li>• Übungen zur Verbesserung der Gedächtnisleistung</li> <li>• Aufgaben zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit</li> <li>• Achtsamkeitsübungen</li> <li>• Bewegungskombinationen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit</li> </ul> |







## 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 und welche Auswirkungen die Ernährung auf den Körper und die Psyche hat. Wir geben Ihnen Anregungen, wie Sie durch die Ernährung Ihre Gesundheit ganzheitlich fördern und Ihr Wohlbefinden steigern können.

### INHALT:

- Empfehlungen zu einem vollwertigen Ernährungssteller
- 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  |
|---|--|---|
| <p><b>Mesource: Die eigenen Emotionen als Kraftquelle nutzen</b></p> <p><b>DAUER:</b><br/>1 Präsenztage +<br/>8 x 90 min im wöchentlichen Rhythmus</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>Seminarreihe Stress- &amp; Zeitmanagement, Achtsamkeit und Resilienz, wöchentlicher Entspannungskurs</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten mit hoher Konzentrationsdichte</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• sitzende Tätigkeit</li> <li>• stehende Tätigkeit</li> <li>• Homeoffice</li> <li>• lehrende Tätigkeit</li> </ul> | <p>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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• neurobiologische Grundlagen</li> <li>• Grundlagen zu den Emotionen, Motiven und Bedürfnissen</li> <li>• Einführung in die Herzratenvariabilität</li> <li>• Hintergründe und Microinterventionen, um über Emotionen den Zugriff auf mentale Ressourcen zu stärken</li> <li>• Übung der Microinterventionen, um diese nachhaltig in den Alltag zu integrieren</li> <li>• Übungen zu den emotionalen Zuständen zur Stärkung der emotionalen Motive</li> <li>• Durchführung von Atemtechniken zur Stressbewältigung</li> </ul> |

# 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   |
|--|--|--|
| <p><b>Healthy Leadership:</b><br/>So bleiben Sie und Ihre Mitarbeiter motiviert und leistungstark</p> <p>Dauer:<br/>3 Tage</p> <p><b>ERGÄNZUNG:</b><br/>Seminarreihe Stress- &amp; Zeitmanagement, Achtsamkeit und Resilienz, wöchentlicher Bewegungskurs und/oder Entspannungskurs</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kick Off BGM</li> <li>• Führungskräfte</li> <li>• Mitglieder BGM-Gesundheitsteam</li> </ul> | <p>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.</p> <p><b>INHALT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das BGM: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Hintergründe zum BGM</li> <li>◦ Einfluss der Führungskraft auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden</li> <li>◦ der Nutzen und Wert von BGM für Ihre Unternehmenskultur</li> <li>◦ Schritte im BGM-Prozess zur strategischen und nachhaltigen Umsetzung</li> <li>◦ Wirkungsweise von BGM</li> <li>◦ Erfolgsfaktoren im BGM-Prozess</li> <li>◦ Bedeutung und praktische Umsetzung der Gesundheitskommunikation</li> <li>◦ Bedeutung des betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) und der psychischen Gefährdungsbeurteilung</li> </ul> </li> <li>• Stress und Motivation: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Methoden für ein effektives Stress- &amp; Zeitmanagement</li> <li>◦ Hintergründe zur Förderung der Resilienz und Stressbewältigungsfähigkeit</li> <li>◦ Auswirkungen von dauerhaften Stress auf den Organismus</li> <li>◦ Übungen und Methoden zur Stressbewältigung</li> <li>◦ Menschentypen und Motivationsfaktoren</li> <li>◦ Bedeutung und Stärkung der Empathie</li> </ul> </li> <li>• Gesundheitsprävention: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Erkennen von körperlichen und psychosozialen Belastungen bei Mitarbeitern</li> <li>◦ Identifikation von individuellen Lösungsansätzen</li> <li>◦ Einführung in physiologische und neurobiologische Grundlagen</li> <li>◦ Übungsansätze zur Gesundheitsprävention für typische Arbeitsplatzsituationen</li> </ul> </li> </ul> |

# 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  |
|---|--|---|
| <p><b>Mental Health für Führungskräfte - Die Formel für mehr Fokus &amp; Gelassenheit</b></p> <p>Dauer:<br/>2 Tage</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungskräfte</li> <li>• Mitglieder BGM-Gesundheitsteam</li> </ul> | <p>Statistiken zeigen, dass die Krankentage aufgrund psychischer Erkrankungen stetig am Steigen sind. Führungskräfte sind verschiedensten Erwartungen und zugleich Verantwortungen ausgesetzt. Daher ist es bedeutsam, Führungskräfte in Ihrem Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden zu stärken, als auch die eigenen mentalen Ressourcen zu fördern, um psychische Erkrankungen vorzubeugen bzw. die aktuelle Situation zu verbessern.</p> <p>INHALT:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• psychische Belastungen bei Mitarbeitenden erkennen</li> <li>• Mitarbeitende ansprechen und gemeinsam Lösungen erarbeiten</li> <li>• Prävention und Selbstfürsorge</li> <li>• Hintergründe und Tipps zu einem gesunden Stressmanagement</li> <li>• Einführung in die Resilienz und Achtsamkeit</li> <li>• Übungen zur Stärkung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit</li> </ul>   |
| <p><b>Innere Stärke in Veränderungszeiten – Resilienz &amp; Change Management Kompakt</b></p> <p>Dauer:<br/>2 Tage</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungskräfte</li> <li>• Mitglieder BGM-Gesundheitsteam</li> </ul> | <p>Die heutige Arbeitswelt ist gekennzeichnet von schnellen Veränderungen. Dies erfordert auch von den Mitarbeitenden eine hohe Veränderungsbereitschaft. Da hierbei konditionierte Denk- und Handlungsmuster aufgebrochen und geändert werden, ist dies ein persönlich berührender und teilweise auch längerfristiger Weg, der gekennzeichnet ist von anfänglicher Euphorie, Abneigung, projektbezogenen Tiefpunkten und auch Erfolgserlebnissen. Dieser Prozess stellt große Herausforderung an die Führungskraft, wodurch es wesentlich ist, über Veränderungsprozesse aufzuklären und zugleich die inneren Ressourcen vorzubereiten bzw. zu stärken, um den Prozess mit innerer Stärke, Überzeugung, Empathie und Vision zu begleiten und zu führen.</p> <p>INHALT:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hintergründe zum Change Management</li> <li>• Phasen von Veränderungsprozessen</li> <li>• häufige Reaktionsmuster im Veränderungsprozess</li> <li>• Aufzeigen von Möglichkeiten</li> <li>• Tipps zur Stärkung der Resilienz für mehr Gelassenheit und zugleich innerer Stärke</li> </ul> |

# 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   |
|---|---|--|
| <p>Teammeetings in Präsenz und digital kreativ und strukturiert gestalten</p> <p>Dauer:<br/>1-2 Tage</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Führungskräfte</li><li>• interne Trainer und Ausbilder</li></ul>                                    | <p>Regelmäßige Teammeetings sind für fachliche Absprachen, die Kommunikation über die aktuelle Unternehmenssituation, das Würdigen erreichter Ziele sowie die Stärkung der zwischenmenschlichen Beziehung unablässig. Ein Erfolgsfaktor ist hierbei die Meetinggestaltung. Gestalten Sie Ihre Meetings so, dass sie kreativ und zugleich strukturiert sind und Ihre Mitarbeitenden bewegen. Beziehen Sie Ihre Mitarbeitenden ein und lassen Sie das Team ein aktiver Teil Ihrer Meetings werden. Müde Gesichter und langweilige Meetings waren gestern.</p> <p>INHALT:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hintergründe zu den Lernprozessen</li><li>• Tipps, Methoden und (digitale) Tools zur Meetinggestaltung</li><li>• Aufbau von Meetings</li></ul>              |
| <p>Basic Führung und Kommunikation</p> <p>Dauer:<br/>2 Tage</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Führungskräfte</li><li>• Nachwuchs-Führungskräfte</li><li>• interne Trainer und Ausbilder</li></ul> | <p>Jede Führungskraft beginnt mit der Sammlung erster Erfahrungen in der Rolle als Führungskraft. Um die Entwicklung der persönlichen Führungsfähigkeiten zu stärken und damit für mögliche Situationen in dieser Rolle vorzubereiten, unterstützt dieses Training. Auch für Personen, die bereits jahrelang als Führungskraft tätig sind, ist dieses Seminar eine wertvolle und effektive Auffrischung und auch wertvolle Ergänzung.</p> <p>INHALT:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hintergründe zum Thema Führung</li><li>• Handlungsfelder und Grenzen einer Führungskraft</li><li>• Aufgaben einer Führungskraft</li><li>• Praxisbeispiele und Methoden für den Führungsalltag</li><li>• Hintergründe und Übungen zur zielorientierten Kommunikation</li></ul> |

# AUSBILDUNGEN

Unsere Ausbildungen ermöglichen eine höhere Qualifikation durch die Vermittlung und Verbindung von tiefgreifendem Wissen, Methoden und Praxisimpulsen.

| THEMA   | BESTENS GEEIGNET FÜR  | BESCHREIBUNG   |
|---|---|--|
| <p><b>Grundlagenseminar BGM-Fachkraft</b></p> <p>Dauer:<br/>1-2 Tage</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>interne BGM-Akteure</li> <li>Führungskräfte</li> </ul>   | <p>Das Grundlagenseminar gibt Ihnen ein tieferes Verständnis von den Prozessen und der Umsetzung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Es wird Ihnen dabei helfen, einen BGM-Prozess zu starten bzw. bestehende Strukturen zu evaluieren und bei Bedarf anzupassen oder zu ergänzen.</p> <p>INHALT:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufbau, Struktur und Prozessansatz eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)</li> <li>Trennschärfe BGM/BGF</li> <li>Rolle der BGM-Fachkraft</li> <li>Handlungsfelder betrieblicher Gesundheitsangebote (verhaltensbezogen vs. verhältnisorientiert)</li> <li>physische und psychische Arbeitsbelastungen</li> <li>praxisbezogene Arbeit zur Entwicklung von gesundheitsrelevanten Maßnahmen</li> <li>Kennzahlen – Potenziale und Grenzen zur Bewertung der Wirksamkeit der internen Maßnahmen</li> <li>Methoden zur Durchführung von Gesundheitszirkeln</li> <li>Verständnis über das Ziel-Mittel-System im BGM vertiefen</li> <li>Einführung in gesundheitsförderliche Prozesse und Strukturen</li> </ul> |
| <p><b>Grundausbildung zum Ergo-Coach</b></p> <p>Dauer:<br/>3 Tage</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>interne BGM-Akteure</li> <li>Sicherheitsfachkräfte</li> <li>interne Trainer und Ausbilder</li> </ul> | <p>Mit der Ausbildung zum Ergo-Coach befähigen und ermutigen Sie die trainierten Mitarbeiter dazu, andere Teamkollegen im Bereich der Ergonomie zu unterstützen und zu beraten sowie bei unternehmensinternen Projekten beispielsweise in den Bereichen Arbeitssicherheit, Ablauforganisation, Umstrukturierung und BGM aktiv zu unterstützen.</p> <p>INHALT:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ergonomie-Grundlagen und Ziele</li> <li>Teilbereiche der Ergonomie</li> <li>Trennschärfe zwischen verhaltens- und verhältnisbezogenen Maßnahmen</li> <li>Physiologische Aspekte</li> <li>Psychologische Aspekte</li> <li>Grundlagen der Bewegungslehre und Rückengesundheit</li> <li>Implementierung von Ergonomiebausteinen im Unternehmen</li> <li>Einbettung in ein Betriebliches Gesundheitsmanagement</li> <li>Die Rolle des Ergonomie-Coach</li> <li>Praktische Fallbeispiele sowie aktive Minipausen zum Ausgleich und zur Entspannung</li> <li>Methoden und Dokumentationen</li> <li>Coaching-Grundlagenwerkzeuge</li> </ul>                          |



# ERSTHELFER MENTALE GESUNDHEIT

## THEMA

## BESTENS GEEIGNET FÜR

## BESCHREIBUNG

### Ersthelferausbildung Mentale Gesundheit

- interne BGM-Akteure
- interne Vertrauenspersonen / Multiplikatoren
- interne Trainer und Ausbilder
- Arbeitssicherheitsfachkräfte
- Personalabteilung
- Führungskräfte

#### Dauer:

Basisausbildung 2 Tage

Ergänzungsmodule nach Bedarf : Erste Hilfe bei ...

- Depression
- Angststörungen
- Substanzstörungen
- Erschöpfung und Burnout
- Zwangsstörungen
- Psychosen
- Selbstverletzendes Verhalten

Anschließende

Fallbesprechungen zum Transfer möglich.

[Anfrage starten »](#)

In diesem Ausbildungskurs werden Laien ohne psychologische Fachkenntnisse zu Ersthelfenden für psychische Gesundheit innerbetrieblich geschult. Sie lernen, wie sie in ihrem eigenen (Arbeits-) Umfeld Belastungsfaktoren und psychische Gesundheitsprobleme erkennen und Betroffene begleiten. Die Teilnehmenden erwerben dabei systematisch grundlegendes Wissen über verschiedene psychische Probleme und erhalten Anleitungen zum Umgang mit und zur Kommunikation mit betroffenen Personen zur Begleitung. Das Ziel ist es, erste Hilfe selbstbewusst und ohne Scheu zu leisten, bis eine professionelle Behandlung möglich ist oder die Krise überwunden wurde. Zudem lernen sie, wo und wie Betroffene im Bedarfsfall weitere Hilfe erhalten können. Durch den Netzwerkaufbau im Team der Ersthelfer sowie den Kontakt zur Ausbildungsleitung (Psychologische Psychotherapeutin, welche Ihnen auch zukünftig als Expertin zur Seite steht) ist bei Bedarf auch unmittelbar professionelle Hilfe möglich, um gegebenenfalls Erkrankungen vorbeugen zu können oder therapeutisch zu begleiten und zu lindern.

Die Wartezeiten auf Therapieplätze sind lang. Die wahrgenommenen Hürden zur Unterstützung sind hoch und müssen gesenkt werden, um schnellstmöglich zu handeln und die (Folge-)Risiken einer Erkrankung sowohl aus persönlichen als auch betrieblichen Gründen zu reduzieren. Das Programm kann um anschließende Fallbesprechungen erweitert werden, um den Transfer im betrieblichen Setting langfristig zu unterstützen.

## BGM MENTORING

### Corporate Health Business Mentoring: Der erfolgreiche Weg zum eigenen BGM

- interne BGM-Akteure
- Personalabteilung
- Geschäftsführer
- interne Trainer und Ausbilder

#### Dauer:

3-6 Monate

[Anfrage starten »](#)

Mit dem Mentoring Programm lernen Sie Strategien, Kompetenzen, Strukturen und Prozesse für eine nachhaltige gesunde Organisationskultur zu entwickeln. Durch den modularen Aufbau erhalten Sie einen systematischen Handlungsleitfaden für die schrittweise und praxisorientierte Implementierung eines zielorientierten betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und die Stärkung Ihrer Personal- und Organisationsentwicklung. Das finale Ziel ist es, mit dem eigenständigen BGM-Aufbau die Mitarbeitenden und Stakeholder in dem Prozess zu partizipieren, die Kooperationen zu verbessern und die internen Ressourcen so zu fördern, dass Sie die Potenziale und Chancen nutzen und ausbauen können, um die gesundheitsförderliche Unternehmenskultur langfristig selbstständig zu steuern, ohne dauerhaft auf eine externe Beraterleistung angewiesen zu sein.

- 1:1 Live Calls
- Worksheets und Aufgaben
- E-Mail-Support
- individuelle Begleitung

# GESUNDHEITSTAGE & CHECK UPS

| THEMA   | BESTENS GEEIGNET FÜR  | BESCHREIBUNG  |
|---|---|---|
| <p>Gesundheitstag /<br/>Gesundheitswoche</p> <p>Dauer:<br/>1 Tag - 1 Woche</p> <p><a href="#">Anfrage starten »</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Mitarbeitenden</li> </ul> | <p>Gestalten Sie mit uns gemeinsam einen Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen. Das Programm kann sehr vielseitig mit Vorträgen, Schnupperkursen, Kurzseminaren, Challenges oder auch Check Ups zusammengestellt werden.</p> <p>Mögliche Schwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Immun hoch drei: Körper, Geist &amp; Ernährung</li> <li>• BrainBoost: Der Tag der Energiequellen</li> <li>• Energie für Körper &amp; Geist: Mit Achtsamkeit und gesunder Ernährung durch den Tag</li> <li>• Körper &amp; Kopf: Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden durch Aktivität und Entspannung</li> </ul> |

## CHECK UPS

Die Check Ups sind eine wirksame Möglichkeit zur Einbindung in die Evaluation von Maßnahmen als Prä- und Post-Test oder als individuelle Maßnahmen im Rahmen eines Gesundheitstages. Die Check Ups erfolgen individuell im Rahmen eines 1:1 Gespräches bzw. der Analyse. Hierbei erhalten die Teilnehmenden auf Basis der Analyse zudem individuelle Tipps und Übungen für die eigene Gesundheit. Die Dauer des Check Ups richtet sich an die gewünschte Zielstellung und umfasst etwa 15-30 Minuten.

|   |   |
|---|---|
| <p>Neuroflexibilitäts-<br/>Check Up</p> <p>auch online möglich</p>                        | <p>Der Check Up vereint sport- und neurowissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neuroathletik sowie Untersuchungen über den Aufbau und die Funktion des Nervensystems. Das Ziel besteht in der Verbesserung der Funktionsweise des zentralen und peripheren Nervensystems, beispielsweise zur Reduktion von Rückenschmerzen, zum Lösen von Verspannungen, der Verbesserung der Auge-Hand-Koordination sowie zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Nutzen Sie diesen persönlichen Check Up, um basierend auf Ihrem persönlichen Bewegungs- und Haltungprofil im Alltag konkrete Tipps zu erhalten.</p> |
| <p>Body Check Up - Der<br/>Bewegungs- und<br/>Haltungstest</p> <p>auch online möglich</p> | <p>Der Alltag ist häufig von einseitigen Bewegungen und Belastungen geprägt. Muskelverspannungen und -verkürzungen sind häufig die Folge. Nutze diesen persönlichen Check-Up, um die eigene körperliche Situation aus physiotherapeutischer Sicht besser einschätzen zu können und hole dir deine individuellen Tipps und Übungen, um Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern.</p>  |
| <p>Stressmessung - Der<br/>Check der<br/>Herzratenvariabilität</p>                        | <p>Mittels einer diagnostischen Messung können in diesem Check Up Informationen über die Funktion des autonomen Nervensystems gewonnen werden. Dies ist ein wertvolles Werkzeug zur Überwachung der kardiovaskulären Gesundheit und Funktion des autonomen Nervensystems. Diese bewährte Methode unterstützt Sie bei der Verbesserung der Stressbewältigung, Selbstregulierung und Steigerung der Resilienz. Nutzen Sie die Möglichkeit zum persönlichen Check Up, um individuelle Tipps für die eigene Gesundheit zu erhalten.</p>   |

# CHECK UPS

## Atemtechnik- CheckIn

auch online möglich

Das vegetative Nervensystem ist autonom und kann weitgehend nicht willkürlich gesteuert werden. Es ist verantwortlich für Vitalfunktionen wie die Atmung, die Verdauung, den Stoffwechsel sowie für die Organe. Der Atem ist der Schlüssel zu unserem Nervensystem. Demnach ist es möglich, über Atemtechniken, die Herzfrequenz zu reduzieren und damit die Entspannungsfähigkeit und Resilienz zu stärken. Andererseits kann der Körper ebenso gezielt aktiviert werden. Testen Sie Ihr Atemvolumen und tauchen Sie in die Praxis der Atemtechniken ein und lernen Sie Impulse für die Stressbewältigung im Alltag.

## Achtsamkeits- Pit Stop

auch online möglich

Unser Achtsamkeits-Pit Stop trägt wortwörtlich zur Entschleunigung bei und schafft eine kleine Energiequelle im Alltag. Tauchen Sie in die Welt der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung ein. Erleben Sie hierbei die Technik des Body Scans (Körperreise), als eine wissenschaftlich fundierte Technik zur Stärkung der Körperwahrnehmung, Fokussierung und Konzentrationsfähigkeit. Weltweit wird die Wahrnehmungstechnik mittlerweile sogar als therapiebegleitende Maßnahme z.B. für SchmerzpatientInnen angewendet. Jedoch auch im Alltag entfaltet sie ihr ganzes Potenzial zur Stärkung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

## BrainFormation & Aktive Pause

auch online möglich

Dieses Format bietet kurze Bewegungsimpulse für die Pause zwischendurch - für Körper & Geist. Effektive Übungen bieten Anreize zur Aktivierung, sorgen für mehr Beweglichkeit und bringen geistige Frische. Arbeitsbedingte Belastungen und Disbalancen werden ausgeglichen und das Wohlbefinden wird gesteigert. Kleine Tipps mit großer Wirkung helfen Ihnen im privaten und beruflichen Alltag.

## Ergonomie-Check Up

Dieser kurzweilige Check Up ermöglicht Ihnen in den Austausch zum Thema Ergonomie zu kommen. Erhalten Sie Tipps für die Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes, für die Rückengesundheit sowie für (Ausgleichs-)Haltungen und Mobilisierungen.

## Körperanalyse

Eine moderne Körperanalysewaage ermittelt nicht nur das Körpergewicht und den BMI der zu messenden Person, sondern sie ist auch in der Lage, präzise Angaben zum Körperfettanteil, zur Knochenmasse, der Muskelmasse, dem Wasseranteil und dem Visceralfettlevel zu geben. Lassen Sie Ihren Körper analysieren.

## Blutdruckmessung

Die Blutdruckmessung gehört zu den Klassikern der Gesundheitschecks. Die schnell durchzuführende Testung bietet einen guten Einstieg, um anschließend über mögliche Faktoren zu sprechen, welche den Blutdruck beeinflussen, sodass die Teilnehmenden individuelle Impulse zur Stärkung der eigenen Gesundheit erhalten.

# DIGITALE-BAUSTEINE ZUM GESUNDHEITSTAG

Neben den bereits oben aufgeführten Bausteinen, welche ebenfalls größtenteils digital durchführbar sind, bieten wir Ihnen folgende Begleitmaßnahmen an.

## Gesundheits- kommunikation

Erstellung eines digitalen Marketingformates (One Pager-Flyer) zum internen Bewerben von Maßnahmen oder zur Aufmerksamkeitssteigerung und Bewusstseinslenkung. Der Inhalt wird entsprechend an die Maßnahmen angelehnt. Das Anlehnen an Ihr Corporate Design ist ebenfalls möglich.

## Handout / Übungsflyer, Quiz oder digitale Kurzinhalte

Wir erstellen begleitend zu dem Thema des Gesundheitstages digitale Handouts mit konkreten Übungen oder theoretischen Impulsen und Hintergrundinformationen, Quiz zur Motivationssteigerung sowie digitale (aufgezeichnete) kurzweiligen digitalen Formaten, z.B. mit Bewegungsübungen.

## Digitale Vorträge (Aufzeichnung möglich)

Wir unterstützen Sie mit einer Live Key Note Speak oder mit einem aufgezeichneten Vortrag oder Kurs. Mehr Infos zu unseren Vorträgen und Kursangeboten finden Sie unter den Kapiteln Vorträge und Kurse.

# GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

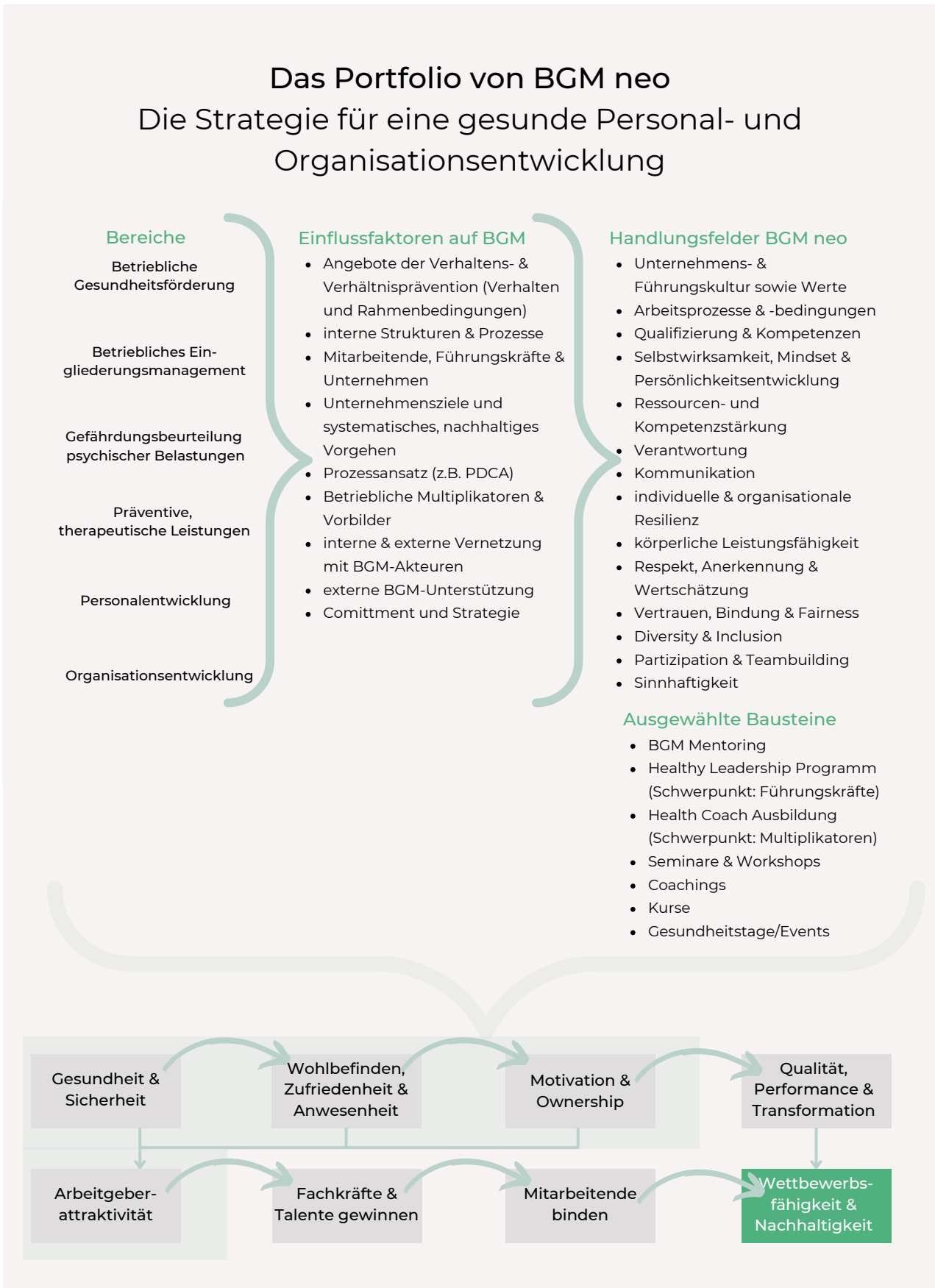
| THEMA   | BESTENS GEEIGNET FÜR  | BESCHREIBUNG  |
|---|---|---|
| Gefährdungs-<br>beurteilung<br>psychischer<br>Belastungen | <ul style="list-style-type: none"><li>alle Mitarbeitenden</li></ul> | Wir unterstützen Sie in der Planung, Durchführung und Dokumentation der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen gemäß Arbeitsschutzgesetz. |

Dauer:  
nach Bedarf

[Anfrage starten »](#)

# BGM ÜBERSICHT

Sie planen die strategische Einführung eines Betrieblichen Managements? Hier finden Sie die Teilprozesse und Bereiche, in denen wir Sie gerne unterstützen und begleiten.





# 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 5806 | 0173 964 2339

Office: 03521 / 40 64 27

E-mail: [info@bgm-neo.de](mailto:info@bgm-neo.de)

Webseite: [www.bgm-neo.de](http://www.bgm-neo.de)

Vernetzen Sie sich mit uns auf:



## Folgen Sie BGM neo auf

Instagram @bgmneo

Facebook @BGMneo.Dr.SarahSiefen.FranzHammer

LinkedIn @BGM neo

Xing @Dr. Sarah Siefen , @Franz Hammer

Twitter @BGM\_neo

Youtube @BGM neo

Bei Fragen können Sie uns gerne unter [info@bgm-neo.de](mailto:info@bgm-neo.de) schreiben.

### **Dieses Dokument ist durch BGM neo urheberrechtlich geschützt.**

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind BGM neo vorbehalten. Kein Teil des Konzeptes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert werden, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.