



- 
- 
- 
- 

# Gesunde Selbstführung I – Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen



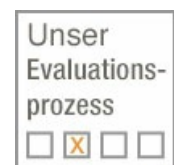
Gesunde Selbstführung I

## Balance zwischen Belastung und Regeneration

(4.7 von 5  
Sterne)



Ein verantwortungsvoller Umgang mit den eigenen Ressourcen bildet die Basis für einen energiegeladenen und leistungsfähigen Alltag und bietet Ihnen einen aktiven Schutz gegen Überlastung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Balance zwischen Belastung und Regeneration finden und die dazu passenden Maßnahmen in Ihren Alltag verankern. Arbeiten Sie mit uns an einer individuellen und ganzheitlichen Strategie, um Ihren persönlichen Stressoren und Stressverstärkern mit Kraft und Motivation entgegen zu treten. Dabei helfen Ihnen wissenschaftlich fundierte Ernährungs- und Bewegungsstrategien beim Transfer in den Alltag – ob im Büro oder unterwegs.



## Dieses Seminar ist für Sie geeignet, wenn ...

Sie Ihre Energieressourcen nachhaltig und langfristig auf ein neues Level heben wollen. Wenn Sie Ihre Gesundheit – auch in Vorbildfunktion für Ihr Umfeld – in die eigene Hand nehmen wollen um aktiv und voller Vitalität durchzustarten.



## Ihr Nutzen

Sie schöpfen mehr Kraft und sind leistungsfähiger – mit der Gewissheit, dabei Ihrer Gesundheit nicht zu schaden.  
Sie kennen Ihre persönliche Strategie, sich nachhaltig gesund zu ernähren und zu bewegen – und zwar „schweinehundsicher“!  
Sie meistern Stressprobleme und schützen sich gegen Burn-Out.  
Sie handeln auf Basis verlässlicher Wissenschaft und lassen sich von „Gesundheitsmythen“ nicht irritieren.  
Sie sind und bleiben – auch bei Gegenwind – in puncto Gesundheit Vorbild und Lernmodell für Ihr Umfeld.

## Inhalte

Standortanalyse vor Beginn des Seminars  
Stressmanagement und Burn-Out Prävention  
Entwicklung einer individuellen Gesundheitsstrategie, inkl. Bewegungs-, Ernährungs- und Regenerationsstrategie  
Umgang mit Widerständen  
Bewegung mit Spaß und Motivation!

## Follow-Up-Tag:

Rückblick & Neuausrichtung  
Hindernisse managen und Ressourcen stärken  
Einzelcoaching integriert

## Kontaktieren Sie uns!



Ob online oder telefonisch. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.

Ilona Wehner  
Fon +49 661 93414-0

Wir sind von Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 17:00 Uhr für Sie da.

Name\*

---

Vorname

---

Firma

---

Telefon

---

E-Mail\*

Nachricht\*

Ich stimme zu, dass meine Angaben aus dem Kontaktformular zur Beantwortung meiner Anfrage erhoben und verarbeitet werden. Die Daten werden nach abgeschlossener Bearbeitung Ihrer Anfrage gelöscht.  
Hinweis: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft per E-Mail an [info@neuland-partner.de](mailto:info@neuland-partner.de) widerrufen. Detaillierte Informationen zum Umgang mit Nutzerdaten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Senden

[Impressum](#) [AGB](#) [Datenschutz](#) [Datenschutz der](#) [Ihr Weg zu](#)  
[Trainingstools](#) [uns](#)

[Kontakt](#) [Kataloge](#) [Veranstaltungskalender](#) [Anmelden](#) [Der](#)  
[Newsletter](#)

[Startseite](#) [Downloads](#) [Umfragetools](#) [Neuland](#) [Ausbildungen](#)  
[Agile](#) [Achtsamkeit und](#)  
[Fokus](#)

[State of](#) [inhouse2021](#) [Online](#) [Webinare](#)  
[agile](#) [Trainings](#) [Event Booking -](#)  
[Webinare](#)

ird durch  
iserer  
erstanden,  
[projektmanagement](#)