

# Gesunde Selbstführung I – Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen

Gesunde Selbstführung I Präsent Virtuell



(4.7 von 5 Sterne)

## Balance zwischen Belastung und Regeneration

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

Datum, Uhrzeit	Termin-Ende	Ort	Einzelpreis
25.11.2021 - 9:30 Uhr	26.11.2021 - 16:30 Uhr	Gesundheitszentrum Marburg	1.995,00 € (+ gesetzl. MwSt.)

## Kontaktieren Sie uns!



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

Melanie Bernitzky  
Fon +49 661 93414-17

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