

ANGEBOTE

PERSÖNLICHKEITS- UND ORGANISATIONS- ENTWICKLUNG...

Burn-Out -Prophylaxe... <i>„Nur wer entflammt ist kann auch ausbrennen“ 10 goldene Tipps für den sicheren Burn-Out“</i>	Führungskräfte-Coaching Einzelberatung, Vortrag Workshop/Seminar
Zeit-, Stress- und Ressourcenmanagement... <i>„Schau’ auf Dich“ Auswege aus der Stress-Spirale</i>	Führungskräfte-Coaching Einzelberatung, Vortrag Workshop/Seminar
Alltags- und Stressmanagement... - FÜR FRAUEN - <i>„Nimm’ Dir was ab“ Umgang mit Stressfaktoren ganzheitlich betrachtet</i>	Führungskräfte-Coaching Einzelberatung, Vortrag Workshop/Seminar
Business - Supervision... <i>„Den eigenen Blick von innen um den von außen erweitern“ Fragen und Problemstellungen aus dem beruflichen Kontext</i>	Einzelberatung Team- und Gruppenberatung
Ressourcenarbeit - „zUR - EIGENEN KRAFT“... <i>...mehr Energie durch Ausschöpfen der eigenen Potentiale...</i>	Vortrag, Workshop/Seminar

GESUND & BEWUSST LEBEN...

Ernährung im Job... <i>einfach, gesund, alltagstauglich - ohne den erhobenen Zeigefinger!</i>	Führungskräfte-Coaching Einzelberatung, Vortrag Workshop/Seminar
Abnehmen - Warum nicht?... <i>Und wozu?... Wie Abnehmen erfolgreich gelingen kann... und warum es oft nicht funktioniert... Mit kleinen Tricks schon viel erreichen...</i>	Führungskräfte-Coaching Einzelberatung, Vortrag Workshop/Seminar
Gesund entschlacken... <i>„Reduziere auf ein Maximum“ Für mehr Wohlbefinden & Gesundheit</i>	Führungskräfte-Coaching Einzelberatung, Vortrag Workshop/Seminar
KOCHEN für Berufstätige... <i>„Viel Hunger - wenig Zeit“ Kochen fängt beim Einkaufen an - einfache Tipps für die Zubereitung schneller „familienverträglicher“ Gerichte mit dem Thermomix</i>	Vortrag, Workshop/Seminar
Seminarreihe „Ernährung Vital“ ... <i>„Alles aus einem Topf“ Teilnehmerorientiert... von allem etwas...</i>	Seminar

TRAININGS...	
Wirbelsäulengymnastik... <i>Gesunder Rücken für mehr Beweglichkeit im Alltag</i>	Training Vortrag
Nordic - Walking... <i>Einsteiger - Kurs</i>	Training
Total - Body - Workout... <i>Effektives Ganzkörpertraining für Jedermann & Jederfrau</i>	Training
Gesunder Arbeitsplatz... <i>„Arbeit bewegt - bewegt bei der Arbeit“</i> <i>„Sit-Fit“ - einfache Übungen für den Berufs-Alltag</i>	Training
ENTSPANNUNG...	
Entspannungstechniken <ul style="list-style-type: none"> ☉ <i>Stretch & Relax...</i> ☉ <i>vidia® Yoga...</i> ☉ <i>Meditation...</i> ☉ <i>Richtiges Atmen...</i> ☉ <i>Progressive Muskelentspannung...</i> 	Training
SPECIALS...	
Workshop & More... - 1,5 Tage <i>Fortbildungsprogramm -extern-; Thema nach Wunsch</i>	Workshop/Seminar
Incentive - Special... - 1,5 Tage -extern- <i>Outdoor-Training, Wellness- & Entspannungsprogramm</i>	Workshop/Seminar
Entschlackungswoche... - berufsbegleitend <i>Den Körper entgiften und reinigen, 14-tägiges Kompaktprogramm für alle, die sich etwas gönnen wollen...</i>	Seminar
Ihr Wunschprogramm... <i>Kombination der einzelnen Bausteine oder eigene Ideen - ganz nach Ihren Vorstellungen...</i>	...