



Weiterbildung in der Akademie



Pluspunkte für Ihr Unternehmen

Workshop: BreathWalk® (LaufYoga)

Mit der Achtsamkeit in Bewegung neue Energie tanken und mehr Selbstwirksamkeit erzeugen.

BreathWalk® ist ein sanftes Fitness-Training für Körper, Geist und Seele - es vereint Elemente aus dem Yoga, dem Walking, bewusstem Atmen und Meditation. Und das ganz ohne Hilfsmittel. BreathWalk® ist für jeden geeignet – auch ohne Yoga- und Walking-Vorkenntnisse.

Ziele

Mit Anforderungen im Alltag selbstbestimmter und facettenreicher umgehen:

- + Stress abbauen
- + Positive Auswirkungen von Atemrhythmen auf das Gedächtnis und das eigene Urteilsvermögen für Ihre persönliche innere Stärke nutzen
- + BreathWalk kennen lernen und für sich anwenden können

Nutzen

Da sich Bewegung und Atmung stark darauf auswirken, wie wir uns fühlen, fördert LaufYoga unsere emotionale Ausgeglichenheit, Konzentration und Fokussierung. Darüber hinaus bringt es den Kreislauf in Schwung, gibt neue Energie und macht den Körper beweglicher.

Die yogische Walking-Technik unterstützt den Energiefluss im Körper, verschafft innere Gelassenheit, baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, verbessert die Ausdauer, regt den Stoffwechsel an, reinigt die Atemwege, hat einen günstigen Einfluss auf Wechseljahresbeschwerden sowie bei Tinnitus und beugt Osteoporose vor.

„Vielen Dank für den tollen Workshop. Es war locker - trotzdem sachlich - auf den Punkt gebracht. Verständlich auch für jemanden, der vorher nichts mit Yoga zu tun hatte. Durch die Ansprache von Geist, Körper und Seele und die hohe Koordinationsleistung schaltet man garantiert ab. Ja, das war gut! Vorteilhaft war auch die kleine, lustige Gruppe. Es hat alles zusammengepasst. Gerne wieder!“

Agneza Jettkandt, Amicus



Andrea Fenske
Vitalperspektiven

„Machen Sie Ihre Mitarbeiter zu echten Mit-Gestaltern Ihres Unternehmenserfolgs! So nutzen Sie Fähigkeiten, Potenziale und zukunftsgerichtete Perspektiven optimal.“

Zertifiz. Demografie-Beraterin „INQA - Initiative neue Qualität der Arbeit“, gesunde Team- und Führungskräfteentwicklung, Coach (FH), Personal Trainerin (RFA), Prozessberaterin „Offensive Mittelstand“, zertifiz. Fachberaterin „unternehmensWert:Mensch“

Andrea Fenske

Sandweg 83
60316 Frankfurt
Telefon +49 (0) 69.17506672
Mobil +49 (0) 176. 47681093
andrea.fenske@gesundeunternehmen.com
www.gesundeunternehmen.de



Vitalperspektiven
Andrea Fenske

Die Akademie Gesunde Unternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com



Der Beraterverbund GesundeUnternehmen

Um die komplexen und vielschichtigen Facetten des Betrieblichen Gesundheitsmanagements vollständig abzudecken und kompetent umzusetzen, haben sich bundesweit Experten zu einem interdisziplinären Beraterverbund zusammengeschlossen.

+ Betriebliche Gesundheitsförderung zu jeder Zeit an jedem Ort
Just Functional GbR

- + Platzsparendes, flexibles Bewegungskonzept
- + Bewegung im Arbeitsalltag mit selbstentwickeltem Produkt
- + Training mit virtuellem Trainer
- + Jede Übung nur 2 Minuten und in gewöhnlicher Arbeitskleidung durchführbar

+ Starter-Paket BGM
Gesunde Unternehmen

Systematischer Aufbau einer effizienten BGM-Struktur mit Implementierungskonzept, Kick-off und Evaluation

+ Führungskräfte trainings / Coaching / BEM
Claudia Effertz Consult

gesundes Führen, Bausteine der Personalentwicklung, Bausteine im Betrieblichen Eingliederungsmanagement

+ Ernährungsberatung
Margit Urban
BGM Koordination & Beratung

Vom gesunden Buffet mit Kochbuch, aktivierenden Events und Vorträgen, Einzelbegleitung bis zur Kantinenberatung

+ Online-Portallösungen (moove & JUUNA)
vitaliberty

Die digitale Zukunft mit psychischer Gefährdungsbeurteilung oder Unterstützungsplattform für pflegende Angehörige

+ BGM-Impulsbausteine
Gesunde Unternehmen

Wir holen Ihre MitarbeiterInnen und Führungskräfte genau da ab, wo sie gerade stehen und setzen nachhaltige Impulse für den nächsten Schritt.

+ Stressmanagement-Seminare
Claudia Effertz Consult

Kursprogramme für nachhaltige Umsetzungsstrategien

+ Gesundheitstage-PLUS
Gesunde Unternehmen

Das interaktive Gesundheitsevent mit Erfolgsgarantie

+ Boxenstopp und Neustart-BGM
Gesunde Unternehmen

Ist-Analyse des Status Quo mit neuen Impulsen

+ Effiziente Prävention mit innovativen BGF-Lösungen
JB-medical e.K.

Moderne Produktlösungen und Ideen aus der Medizin- und Fitnessbranche für praktikable Präventionsmaßnahmen in Ihrem Unternehmen mit entsprechender Kommunikations- und Umsetzungsbegleitung

+ Expertengespräche und Fachtagungen
Gesunde Unternehmen

Erfahrungsaustausch in ca. 4 Std. (20–30 Teilnehmer)/Ganztagesveranstaltung + Marktplatz (50–80 Teilnehmer)

+ Einzelvorträge zu allen BGM-Themen
Gesunde Unternehmen

- + Medizinische Fachvorträge
- + psychische Gesundheit
- + Ernährung

+ Prozessbegleitung
Margit Urban
BGM Koordination & Beratung

- + verschiedene Verfahren zur Erhebung von psychischen und physischen Gesundheitsgefährdung
- + Begleitung und Koordination von BGM-Verfahren
- + Koordination von BGM-Projekten

+ Aus- & Weiterbildungslehrgänge
Gesunde Unternehmen

- + Fachkraft BGM
- + Prozessbegleiter
- + Coach
- + und viele mehr



Claudia Effertz
Gesunde Unternehmen

Wiesenpromenade 2
64673 Zwingenberg
Telefon +49 (0) 6251.8691179
Mobil +49 (0) 163.7827534
claudia.effertz@
gesundeunternehmen.com
www.gesundeunternehmen.com



Jennifer Filz
Just Functional GbR

Scheuerlenstraße 3
79822 Titisee Neustadt
Telefon +49 (0) 7651.8880267
Mobil +49 (0) 151.53793793
jennifer.filzf@
gesundeunternehmen.com
www.just-functional.com



Jörg Breitbarth
JB-medical e.K.

Im Riedgarten 7
79235 Vogtsburg
Telefon +49 (0) 7662.3249791
Mobil +49 (0) 162.4248260
joerg.breitbarth@
gesundeunternehmen.com
www.jb-medical.de

Die Akademie Gesunde Unternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com