



Betriebliches Gesundheitsmanagement

## "GESUNDE MITARBEITER KOSTEN GELD, KRANKE EIN VERMÖGEN"

Wir sind Sarah Kläser und Luisa Schwickerath, zertifizierte Fachberaterinnen für ganzheitliche Gesundheit (AKN)<sup>®</sup> und haben es uns zur Aufgabe gemacht, Ihr Unternehmen zu besuchen und über mentale und körperliche Gesundheit aufzuklären. Nutzen Sie die positiven Effekte eines zielgerichteten Vortrags an Ihre Mitarbeiter. Die Motivation, die dadurch erzielbare Produktivität, die Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und auch der Führungskräfte kann nachhaltig erhöht werden. Gesundheit und Zufriedenheit im Berufsalltag tragen nachweislich zu weniger krankheitsbedingten Fehlzeiten bei. Die Mitarbeitergesundheit ist ein strategischer Erfolgsfaktor, weshalb die präventive Arbeit eine besondere Rolle spielt.

Wir freuen uns von Ihnen zu hören.

Herzliche Grüße

*Sarah Kläser & Luisa Schwickerath*

### Unser Angebot für Sie:

Vortragsdauer inkl. Fragen 90 Min

Kosten: 340 € zzgl. Fahrtkosten

## VORTRÄGE FÜR IHR UNTERNEHMEN

- Raus aus dem Stress - rein in dein Glück
- gesundes Essen im Berufsalltag - schnell, einfach, lecker
- chronisch müde? So kehrt die Energie zurück

\*weitere Themen auf Anfrage

### KONTAKTIEREN SIE UNS

Sarah Kläser  
0170 2004420  
info@sarahklaeser.de  
www.sarahklaeser.de



Luisa Schwickerath  
0152 02417049  
info@gesund-mit-luisa.de  
www.gesund-mit-luisa.de





## Raus aus dem Stress - rein in dein Glück

Es sprach die Seele zum Körper: „Sag du es ihm, auf mich hört er nicht“. Nicht nur im Berufsalltag, auch privat leiden viele Arbeitnehmer unter (chronischem) Stress. Doch was bedeutet Stress überhaupt? Ihre Mitarbeiter lernen typische Stresssymptome kennen, wie sie mit den richtigen Maßnahmen darauf reagieren können und welche veralteten und belastenden Denk- und Verhaltensmuster sie in ihrem Leben blockieren können. Die Zuhörer werden zu ihrem eigenen Glücksschmied und werden sich der Macht Ihrer „positiven Gedanken“ bewusst werden. Auf diese Weise können sie den Stress loslassen und wieder in die Einheit von Körper, Geist und Seele zurückkehren. Stressresilienz kann sich besonders positiv auf das Berufsleben Ihrer Mitarbeiter auswirken.

## Gesundes Essen im Berufsalltag - schnell, einfach, lecker

Sich im Alltag ausgewogen zu ernähren ist nicht immer einfach. Deshalb wird oft zu Fertiggerichten, Fastfood und Co. gegriffen. Das danach, besonders im Berufsalltag, folgende Leistungstief und die anhaltende Müdigkeit lässt nachweislich die Qualität der Arbeit sinken. Mit einer cleveren Vorbereitungsweise des Frühstücks und Mittagessens, können Ihre Mitarbeiter sowohl am Morgen, als auch am Nachmittag frisch im Kopf und körperlich aktiv bleiben. Neben einem informativen Vortrag zum Thema "Meal-Prep", lernen Ihre Mitarbeiter die gesunde Zubereitung Ihrer Mahlzeiten in der Theorie und zusätzlich auch die Grundlagen einer ganzheitlichen gesunden Ernährungs- und Lebensweise kennen.

## Chronisch müde? So kehrt die Energie zurück

Viele Menschen sind chronisch erschöpft und müde. Hinzu kommt ein bunter Strauß an verschiedenen Symptomen, häufige Infektanfälligkeiten, Allergien, Unverträglichkeiten etc. Eine anhaltende Müdigkeit ist immer ein Warnsignal des Körpers. Wichtige Abläufe sind aus dem Gleichgewicht geraten und es ist höchste Zeit der Ursache auf den Grund zu gehen. Die Müdigkeit belastet Ihre Mitarbeiter nicht nur privat, sondern auch im Berufsalltag. Hier kann die gewünschte Leistung und Motivation nicht mehr erbracht werden.

Wir zeigen Ihren Mitarbeitern den Weg, wie sie die Kraft der richtigen Ernährungs- und Lebensweise nutzen können, um wieder in die Energie des Lebens zurückfinden können.

