



Betriebliches Gesundheitsmanagement

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

Wir sind Sarah Kläser und Luisa Giels, zertifizierte Fachberaterinnen für ganzheitliche Gesundheit (AKN)<sup>®</sup>. Unsere Mission ist es, Ihr Unternehmen durch praxisnahe Vorträge und Workshops rund um körperliche und mentale Gesundheit zu unterstützen.

Ein gezielter Impuls für Ihre Mitarbeitenden kann nachhaltig positive Effekte erzielen: höhere Motivation, gesteigerte Produktivität, mehr Zufriedenheit und eine verbesserte Leistungsfähigkeit - sowohl bei Mitarbeitenden als auch bei Führungskräften.

Gesundheit und Zufriedenheit im Berufsalltag tragen nachweislich zu weniger krankheitsbedingten Fehlzeiten bei. Die präventive Förderung der Mitarbeitergesundheit ist daher nicht nur ein Gewinn für die Belegschaft, sondern auch ein strategischer Erfolgsfaktor für Ihr Unternehmen.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit in Ihrem Team zu fördern.

Herzliche Grüße

*Sarah Kläser & Luisa Giels*

---

### Unser Angebot für Sie:

Vortragsdauer inkl. Fragen 90 Min  
Kosten: Online 400 €, vor Ort in  
Ihrem Unternehmen 550 € zzgl.  
Fahrtkosten

## VORTRÄGE FÜR IHR UNTERNEHMEN

- gesundes Essen im Berufsalltag - schnell, einfach, lecker
- Energie statt Erschöpfung - stressfrei und vital im Alltag
- Darmgesund im Arbeitsalltag - Energie tanken, statt Zuckerfallen

---

### KONTAKTIEREN SIE UNS

Sarah Kläser  
0170 2004420  
[info@sarahklaeser.de](mailto:info@sarahklaeser.de)  
[www.sarahklaeser.de](http://www.sarahklaeser.de)



@sarah.klaeser.  
gesundheitscoach

Luisa Giels  
0152 02417049  
[info@gesund-mit-luisa.de](mailto:info@gesund-mit-luisa.de)  
[www.gesund-mit-luisa.de](http://www.gesund-mit-luisa.de)



@luisa.giels



## Energie statt Erschöpfung - stressfrei und vital im Alltag

Stress ist längst nicht mehr nur ein Thema im Berufsalltag – auch privat fühlen sich viele Menschen von dauerhaftem Druck und anhaltender Beanspruchung belastet. Doch was genau ist Stress, und wie kann man ihm effektiv begegnen?

In diesem Vortrag erfahren Ihre Mitarbeitenden, wie sie typische Stresssymptome erkennen und mit gezielten Maßnahmen darauf reagieren können. Wir beleuchten außerdem, welche veralteten Denk- und Verhaltensmuster inneren Stress verstärken und wie man diese bewusst verändert. Außerdem wird die Bedeutung eines erholsamen Schlafs, einer ausgewogenen Ernährung und die Kraft der Gedanken verdeutlicht. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Stress bewusst reduzieren und langfristig Resilienz aufbauen können.

Eine gestärkte Stressresilienz wirkt sich nicht nur positiv auf das persönliche Wohlbefinden aus, sondern fördert auch Produktivität, Motivation und Zufriedenheit im Berufsleben – ein Gewinn für Ihr Team und Ihr Unternehmen.

## 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 Mitarbeitenden sowohl am Morgen als auch am Nachmittag frisch im Kopf und körperlich aktiv bleiben. Neben einem informativen Vortrag zum Thema "Meal-Prep" lernen Ihre Mitarbeitenden die gesunde Zubereitung ihrer Mahlzeiten in der Theorie und zusätzlich auch die Grundlagen einer ganzheitlichen gesunden Ernährungs- und Lebensweise kennen.

## Darmgesund im Arbeitsalltag - Energie tanken, statt Zuckerfallen

In diesem Vortrag erfahren Ihre Mitarbeitenden, wie eng Darmgesundheit, Energie und Konzentrationsfähigkeit miteinander verknüpft sind. Sie lernen, warum Zucker kurzfristig pusht, langfristig aber müde macht und die Leistungsfähigkeit mindert. Gleichzeitig erhalten sie leicht umsetzbare Tipps, wie eine darmfreundliche Ernährung den Energiehaushalt stabilisiert und die Gesundheit im Arbeitsalltag stärkt.



# Gemeinsam für Gesundheit und Erfolg in Ihrem Unternehmen!

## Snack- oder Frühstücksworkshop



- Praxis: gemeinsam darmfreundliche, zuckerfreie Snacks zubereiten
- Inhalt: Kombination aus Wissen & Umsetzung
- Beispiel: Brainfood statt Zuckerkick - das gesunde Bürofrühstück
- Beispiel: Natürlich naschen - Energie statt Zuckertief
- Praxisnah und nachhaltig für die Gesundheit der Mitarbeitenden
- Ideal als Teamevent oder Ergänzung zu einem Ernährungsvortrag

## Ernährung im Check - Kurzberatung für Mitarbeitende

- Individuelle Kurzberatung à 15 Minuten für jeden Mitarbeitenden
- direkt im Unternehmen
- Individuelle Tipps zu Ernährung, Energie und Darmgesundheit
- Ideal als ergänzende Maßnahme zu Gesundheitstagen, Vorträgen  
oder Workshops
- Fördert Eigenverantwortung und Bewusstsein der Mitarbeitenden

## Keine Zeit für BGM?

### Wir organisieren Ihren Gesundheitstag!

Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Informationsgespräch. Mit Hilfe unseres Netzwerkes organisieren wir für Ihre Mitarbeitenden einen Tag rund um das Thema Gesundheit. Vom gesunden Frühstück, über Vorträge zum Thema Rückengesundheit, Pilates- oder Yogaeinheiten, mentale Gesundheit, Meditationen, Screenings u.v.m. Nach Ihrem Informationsgespräch erhalten Sie von uns ein individuelles Angebot.

## NACHBETREUUNG

Auch nach der BGM-Maßnahme sind wir weiterhin für Sie da. Sie wünschen eine Nachbetreuung in Form von individuellen Ernährungsberatungen für Ihre Mitarbeitenden, monatliche Rezept- und Mealprep-Ideen, regelmäßige Meditationen und Entspannungseinheiten o.ä.?

Dann kontaktieren Sie uns gerne.