



Die interdisziplinäre Gesundheitspost für
die Betriebliche Gesundheitsförderung

- 20 klassische Situationen
- 60 Impulse aus drei Blickwinkeln
- plus viele Checks, Entspannungs-
Audios und Bewegungs-Videos
zum vertiefenden Training



VON ÄRGER BIS ZEITMANGEL

*„Es ist noch nicht einmal Mittag, und ich
habe schon wieder Kopfschmerzen.“*

*„Endlich ist der verdiente Urlaub da, und
schon wieder bin ich krank.“*

*„Gesund kochen und essen? Dafür habe
ich keine Zeit! Bei mir muss es einfach und
schnell gehen.“*



DREI BLICKWINKEL

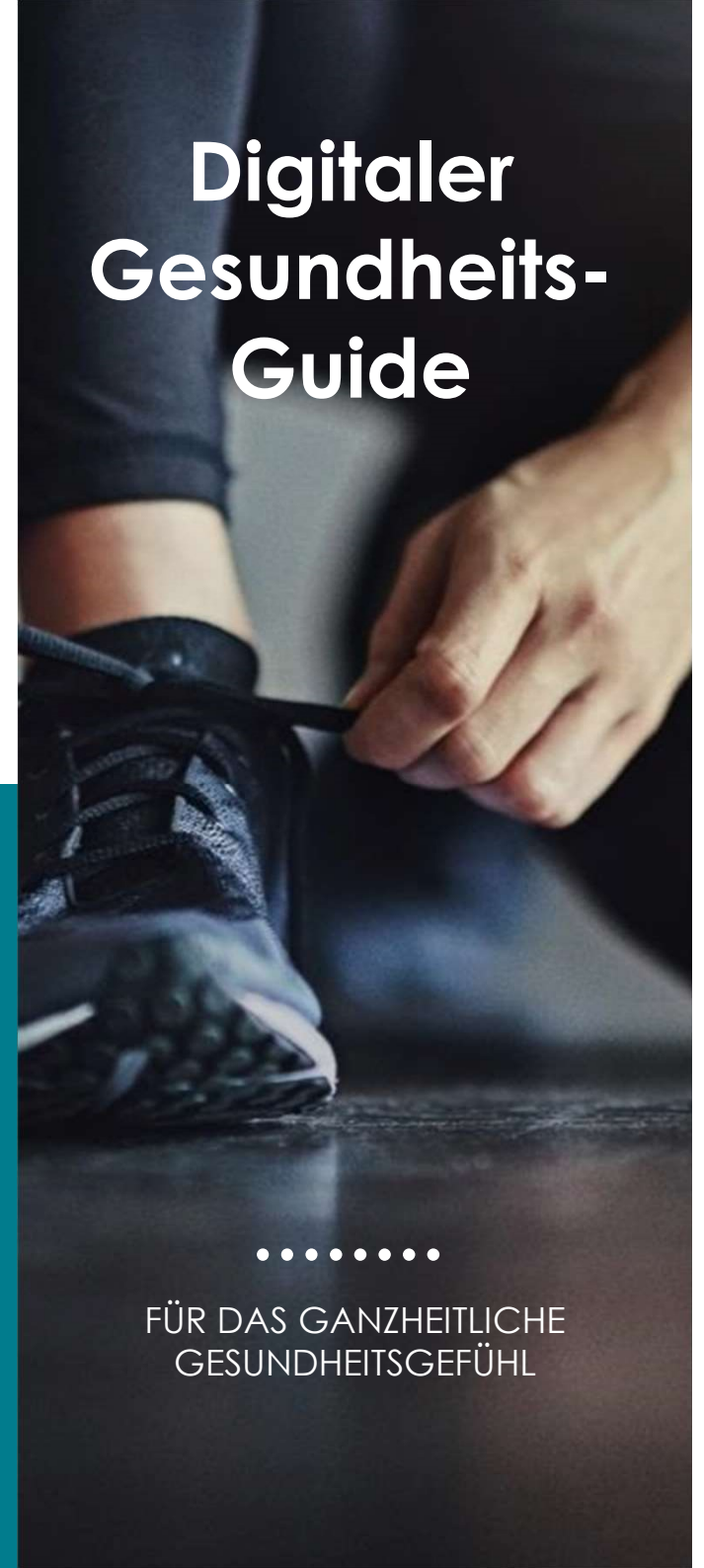
- ERNÄHRUNG
- BEWEGUNG
- PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Lösungsimpulse für 20 Situationen,
die jeder kennt.

Digitaler Gesundheits- Guide



FÜR DAS GANZHEITLICHE
GESUNDHEITSGEFÜHL



EXTRAS



Als Ergänzung zu den Lösungsimpulsen gibt es jeweils vertiefende Merk- oder Übungsblätter, Ernährungstipps, sowie Trainings-Videos oder Entspannungsanleitungen via Audio.

Insgesamt ein umfassender und vielseitiger Guide für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Arbeitsalltag.



DIE BESONDERE GESUNDHEITSPOST

In vielen bekannten Problemstellungen des Arbeitslebens können sowohl ein Blick auf die **Bewegung**, auf die **Ernährung**, oder das eigene **Stressmanagement** helfen. **Denn alles hängt zusammen, alles beeinflusst sich gegenseitig.** Deswegen müssen Krankheits- oder Belastungssymptome nicht immer nur eine Ursache haben, z.B. in falscher Ernährung oder Bewegungsmangel. Und genauso kann sich eine Schieflage in einem Lebensbereich negativ auf das Verhalten in den anderen auswirken:

So steigt vielleicht unter Stress (Psyche) der Appetit (Ernährung) und fällt es schwer, abends noch zum Sport (Bewegung) statt aufs Sofa zu gehen. Kennt man? Vermutlich ja! Nur wo liegt der individuell hilfreiche Lösungsweg? Mit dem Guide erhalten Ihre MitarbeiterInnen jeweils **drei Lösungsimpulse zu 20 Gesundheitsthemen** ins Postfach. So lässt sich auf einen Blick der womöglich genau richtige Lösungsweg erkennen und mit dem passenden **Extra** direkt weiter vertiefen.





DER PSYCHOLOGISCHE BLICKWINKEL

Ob Belastungen durch Alltagsstress oder größere Veränderungs- und Krisensituationen: Der Pausenraum gibt pragmatische Anregungen, Tipps und Übungen für mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Entspannung im Alltag an die Hand.

www.pausenraum-training.de
info@pausenraum-training.de



DER ERNÄHRUNGS- BLICKWINKEL

Gut essen - sich gut fühlen - Lebensqualität genießen! Mit diesem Ziel schauen wir uns Alltagssituationen genau an und zeigen Handlungsalternativen auf. Tipps, Checks und Übungen regen dazu an, die richtigen Stellschrauben zu finden, damit Kopfschmerzen, häufige Infekte und dürftige Pausenverpflegung Schnee von gestern sind.

www.mein-foodcoach.de
jotzo@mein-foodcoach.de



DER BEWEGUNGS- BLICKWINKEL

Sport und Bewegung als spürbares Erlebnis - langfristiges Wohlbefinden entsteht mit einem guten eigenen Körpergefühl. Mit dem perfekten Mix aus Trainingslehre und den dazu passenden Übungen lässt sich das eigene Körperbewusstsein auf ein neues Level setzen.

www.coachfuerbewegung.de
oliver.robien@coachfuerbewegung.de

OLIVER ROBIE | COACH FÜR BEWEGUNG
BEWUSSTSEIN KOORDINATION WOHLBEFINDEN