

IHR TEAM FÜR GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG

Essen wird dann zum Erfolgsfaktor, wenn die Bedürfnisse gewahrt werden. Es muss individuell passen. Ich begleite Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit, für mehr Konzentration & Kreativität. Optimal vorzubeugen wird so ganz leicht.

Carola Jotzo, Diplom Oecotrophologin,
Foodcoach



BEWEGUNG

Sport und Bewegung als spürbares Erlebnis. Langfristiges Wohlbefinden entsteht mit einem guten eigenen Körperbewusstsein. Lassen Sie uns Ihr Bewusstsein mit dem perfekten Mix aus Trainingslehre und den dazu passenden Übungen auf ein neues Level setzen.

Oliver Robien, Fitnesstrainer,
Coach für Bewegung



*Mit uns wird
Gesundheit zum
täglichen
Sahnestück!*



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Wohlbefinden, Gelassenheit, Entspannung - Der Pausenraum hilft beim Imagewechsel: Modern, pragmatisch und mit viel Humor hole ich Ihre MitarbeiterInnen in Sachen Resilienz und Stressmanagement ab!

Melanie Kaczerowski, Diplompsychologin,
Unternehmensberaterin

Mit der Erfahrung aus insgesamt 33 Jahren betrieblicher Gesundheitsförderung machen wir Ihre MitarbeiterInnen zum Experten für die persönliche Gesundheit.

UNSER ANGEBOT

Bei uns wird individuell „gebacken“!

Wir gestalten für Sie einen abwechslungsreichen Gesundheitstag, gespickt mit attraktiven Angeboten. Dazu bieten wir eine große Auswahl an unterschiedlichen Modulen zu den Präventionsfeldern Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit.

Mit interaktiven Impulsvorträgen, Praxisworkshops, Checks und Aktionsständen holen wir an diesem Aktionstag viele Ihrer MitarbeiterInnen ab – mit Humor und Leichtigkeit zum alltagstauglichen Gesundheitsbewusstsein!

Das Besondere: Unsere Expertise ist inhaltlich aufeinander abgestimmt und kommt bedarfsgerecht zu Ihnen ins Haus.

Ihr Plus - die Kirsche auf dem Sahnestück

- Passgenaue Angebote für Ihren Firmenbedarf
- Rundum-Unterstützung von der Auswahl bis zur Veranstaltungsorganisation
- Kompakter Tag für viele MitarbeiterInnen voller Gesundheitskicks
- Nachhaltigkeit durch Refresher-Option
- Evaluation des Veranstaltungstages
- Gesunde und leistungsstarke MitarbeiterInnen
- Steigerung der Motivation und Unternehmensbindung

Unsere beliebtesten Sahnestücke



WORKSHOPS

„Schnell neue Energie tanken“
Entspannungspraxis

„Keine Kantine - kein Problem!“
Essen@work

„Du und Dein Körper“ - von Kopf
bis Fuß



EINZELCOACHING

„Entspann´ dich“ – Individuelle
Stressberatung

„optiMAHL“ – Körpercheck inkl.
Individueller Beratung

Fitnesscheck und individuelle
Beratung



VORTRÄGE

„Von Spider-Man & Co. über den
Umgang mit Alltagstress lernen“

„Schokolade ist auch keine
Lösung.“ Stress & Ernährung

„Wer rastet der rostet und Karl
sitzt gerade“

Sie möchten weitere Kostproben oder wünschen ein persönliches Beratungsgespräch?
Dann nehmen Sie gerne unverbindlich Kontakt auf.

Oliver Robien
www.oliverrobien.de
info@oliverrobien.de

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

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