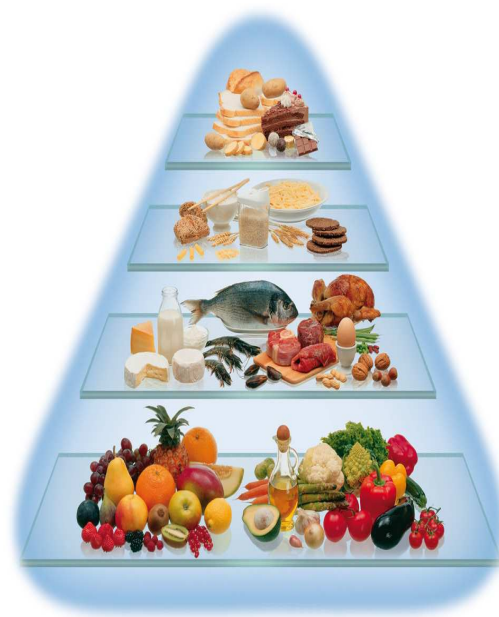


***In Balance mit aktiv g'sund“***  
**Eine Probefahrt der Gesundheit**  
**für Tagung & Seminar**



**Bewegung**



**Ernährung**



**Ent – Spannung**



**Mentale Stärke**

***„Mens sana in corpore sano“***

In einem 1 ½ - stündigen Workshop im Tagungshotel erleben die Seminarteilnehmer eine interessante, kurzweilige und interaktive „Probefahrt“ durch das Thema Gesundheit.

Zu jedem „Gesundheitsbaustein“ dürfen die Teilnehmer selbst ausprobieren, erfahren und spüren.

Wertvolle Hintergrundinformationen liefern den Teilnehmern einen Impuls, um zu einer gesünderen und leistungs-steigernden Lebensweise zu finden.

Folgenden Fragen werden wir in unserer gemeinsamen „Probefahrt der Gesundheit“ nachgehen:

- **Gesundheit, was ist das ?**
- **Wie wirken Körper – Psyche – Emotionen zusammen ?**
- **Wie können Sie **Energie** und Leistungsfähigkeit täglich erhöhen ?**
- **Was hat es mit der „**Energiebilanz**“ bzw. „**Stoffwechselbilanz**“ auf sich ?**
- **Wie verschaffen Sie Ihrem Körper auch im angespannten Berufsalltag sein „**Recht auf Bewegung**“ ?**
- **„**Du bist was Du isst**“ oder wie wirkt sich das Essverhalten auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus ?**
- **„**Wasser = Lebenselixier**“ oder wie erreichen Sie mit einer Investition von 1 % eine Leistungssteigerung um 20 % ?**
- **„**Nie wieder Stress**“ – oder wie können Sie mit einem 15-Minuten-Powerpaket negativen Stress jederzeit auflösen ?**

- Wie können Sie mit „Brain-Gym“ und mentalem Training Ihre „Gedanken klären“ und Ihre Handlungen effizienter gestalten ?

Was nützt die schönste Karosserie, wenn kein Treibstoff mehr vorhanden ist oder der Akku „ausgebrannt“ ist ?

**Zeitbedarf:** ca. 90 Minuten

**Zeitpunkt:** Anschließend an Ihr Seminar / am Abend

**Teilnehmerzahl:** bis 20 Teilnehmer

**Bekleidung:** Lockere Freizeitkleidung

**Preis:** € 280,- zzgl. 19 % MwSt.

Erweiterte Bausteine sind je nach Zeit und Ziel buchbar:

### **a) Wie fit sind Ihre Mitarbeiter ?**

- Fitnesscheck für Ihre Mitarbeiter und Seminarteilnehmer
- Ausdauer – Kraft – Beweglichkeit – Körperzusammensetzung

### **b) Das Seminar kommt in Bewegung !**

- Ein „bewegender“ Ausflug in die Natur „per Pedes“ oder „per Velo“
- Wahlweise ab einer Stunde bis zu einem ganzen Tag.

### **c) Nie wieder Stress !**

- „Stress-Stop“ mit Progressiver Relaxation, Meditation und Mentalem Training

- Erlernen von einfachen und effektiven Kurzübungen für Alltag und Berufsleben

### **d) Nie wieder Rückenprobleme !**

- Rücken - Fit mit den 5 „moving-Übungen“
- Mit Übungsprogramm und CD für das Training am PC

### **e) Fit im Kopf durch „Brain Gym“**

- Kinesiologische Übungen für Kopf und Körper
- „Grübel-Stop“ und „Gehirnintegration“