

GESUND[®]
ZUM ERFOLG

ANTWORT

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin

Bitte frei lassen,
falls Marke
zur Hand!



Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen,
rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.
Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin
Telefon 030 23 13 13 77
info@gesund-zum-erfolg.de

Sie haben keine Zeit
für Ihre Gesundheit?
Das macht nichts!



Innovatives Gesundheitstraining
integriert kurze Interventionen
in Ihren Alltag und hilft Ihnen,
langfristig gesund zu bleiben.



GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de

GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de

Workout statt Burnout



- Gesundheitsförderndes Arbeitsverhalten
- Vermeidung von stressbedingten Krankheiten
- Förderung der Leistungsfähigkeit durch Motivation und Teambildung

Sie haben keine Zeit?

Wir haben eine gute Nachricht für Sie: Auch kurze Trainingseinheiten zwischendurch haben nachweisbaren Erfolg und fördern spürbar Ihre Gesundheit!

In Sekunden verwandeln wir Ihren Arbeitsplatz in einen Entspannungsraum oder ein Fitness-Studio. Damit auch kurzes Training maximal effektiv ist, bringen wir erprobte Entspannungstechniken und innovative Sportgeräte mit. Sie genießen sofort die zahlreichen positiven Auswirkungen der Entspannung und Bewegung auf Körper und Geist. Lästige Rückenschmerzen und Verspannungen lassen nach, chronischer Stress wird abgebaut, das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Allgemeines Wohlbefinden, Kreativität und Leistungsfähigkeit werden gesteigert.

Wir freuen uns Ihnen ein breites Spektrum an gesundheitsfördernden Maßnahmen anbieten zu dürfen.

- **Stressmanagement**
- **Medical Fitness**
- **Suchtprävention**
- **Ernährungsberatung**
- **Gewichtsmangement**
- **Seminare**

Mehr über unser Programm erfahren Sie unter www.gesund-zum-erfolg.de

Gesund am Arbeitsplatz: schnell, nachhaltig, integriert

- Wie können Sie Ihre persönliche Leistungsfähigkeit steigern?
- Wie können wir unsere Vitalität positiv beeinflussen?
- Wie geht es am schnellsten und am besten, Gesundheit zu trainieren?

Zahlreiche Studien beweisen immer wieder:

Durch bewussten Umgang mit Körper und Psyche können wir das Wohlbefinden deutlich verbessern.

Gesund leben beginnt im Kopf!

Gesundheitstraining am Arbeitsplatz hat unvermeidliche positive Auswirkungen auf das gesamte Betriebsklima. Allgemeine Arbeitszufriedenheit, störungsfreie Kommunikation und verstärktes Teamgefühl sind nur einige „Nebenwirkungen“ der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Gesundheitsfördernde Maßnahmen lassen sich als elegante Möglichkeit bei versteckten Konflikten im Team oder in Zeiten der Umstrukturierungen in Unternehmen einsetzen. Wir sind fest davon überzeugt, dass dadurch Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter erhöht werden können.



ANMELDUNG Workout statt Burnout

Was möchten Sie trainieren?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Stressmanagement | <input type="checkbox"/> Gewichtsmangement |
| <input type="checkbox"/> Autogenes Training | <input type="checkbox"/> Rauchfrei in 10 Schritten |
| <input type="checkbox"/> Progressive Muskelentspannung | <input type="checkbox"/> Ernährungsberatung |
| <input type="checkbox"/> „Gelassen und sicher im Stress“ | <input type="checkbox"/> Seminare |
| <input type="checkbox"/> Medical Fitness | <input type="checkbox"/> „Gesund führen“ |
| <input type="checkbox"/> Rückenschule | <input type="checkbox"/> „NLP und Ihre Gesundheit“ |
| <input type="checkbox"/> Fitness zwischendurch | <input type="checkbox"/> „Gesundheitstraining 50 plus“ |
| <input type="checkbox"/> Quan Dao | |

Wie möchten Sie trainieren?

- In Gruppen Individuell

Wie lange möchten Sie trainieren?

- 5 Tage 3 Tage 1 Tag
in Berlin:
 60 Min. 30 Min. 15 Min.

GESUND®
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de

Absender*
 Firma
 Anschrift*
 Telefon*
 Telefax
 E-Mail*
 Web

Die Anmeldung gilt mit Eingang der Gebühr auf folgendem Konto: Berliner Sparkasse / BLZ 100 500 00 / Konto-Nr.: 6016 659 655 Kontoinhaberin Marina Diane. Mehr zu unseren allgemeinen Geschäfts- und Zahlungsbedingungen finden Sie unter www.gesund-zum-erfolg.de