

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Paket
abzügl. SVA Gesundheitshunderter* 100 Euro
Ihre Kosten 240 Euro 340 Euro



Gesunde Lebensbalance Neue Lebenslust durch einen gesünderen Lebensstil

✓ entspannen ✓ reflektieren ✓ neu orientieren

Zielgruppe und Angebot

Menschen, die ihre Lebenssituation verbessern und ihre Überbelastung abbauen möchten. Nach einem ausführlichen Erstgespräch werden wir in drei weiteren Einzel-Coachings Ihre individuellen Ziele im Hinblick auf einen gesünderen Lebensstil klären, Lösungen ermitteln und gleich in den Alltag umsetzen. Ausgewählte Entspannungsmethoden werden Sie dabei unterstützen.

Beschreibung

Um mit den Auswirkungen von täglichem Stress besser umzugehen, braucht es vermehrt Gelassenheit und Ruhephasen. Ein ausgewogenes Arbeits- und Familienleben begünstigt einen gesünderen Lebensstil. Durch eine Kombination von Ernährung, Bewegung und Entspannung gelingt Ihnen eine dauerhafte Verbesserung Ihres Wohlbefindens.

Paket

Pauschalpreis: 340 Euro

Inhalte

- Wege aus der Stressfalle
- Erkennen von Burnout Anzeichen
- Sofortmaßnahmen und Prävention
- Erkennung von stressauslösenden Faktoren
- Gelassenheitstraining
- Entspannungsmethoden

Ihr Nutzen

- Bessere Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit
- alltagstaugliche Umsetzbarkeit
- Stressreduktion
- Eigene Burnout-Gefährdung einschätzen
- sich selbst besser verstehen
- Erlernen von Entspannungsmethoden
- Selbstvertrauen stärken

Angebot und Ablauf

Erstgespräch: Erhebung des Ist-Zustandes (Anamnese), Formulierung Ihrer Ziele zu einem gesünderen Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Entspannung), definieren eines Maßnahmen-Pakets zur Verbesserung Ihrer Situation

1. **Einzel-Coaching:** Festlegen von Veränderungsschritten, Erlernen von geeigneten Entspannungsmethoden
2. **Einzel-Coaching:** Reflektion des eigenen Lebensplans und der verschiedenen Antriebe, sowie der schon erfolgten Fortschritte, aufspüren Ihrer Ressourcen
3. **Einzel-Coaching:** Neu-Orientierung, erarbeiten von Strategien, die sich im Alltag umsetzen lassen sowie einer Taktik zur Rückfalls-Vermeidung

Eine Coaching-Einheit dauert 60 Minuten.

Methoden

- Arbeit mit Gesundheitssäulen
- Systemische Interventionen
- Progressive Muskelentspannung
- Elemente des Autogenen Trainings
- Visualisierungstechniken
- Imaginationen
- Ansatz nach Milton H. Erickson

Kontakt



Sonja Majewski

Burnout-Prävention | Entspannungstraining | Resilienzberatung

Diplom Lebensberaterin, Zertifizierte Supervisorin

Dipl. Lebensstiltrainerin für Entspannung

Dipl. Ernährungs- und Bewegungstrainerin

Holistic Pulsing Trainerin

1040 Wien, Frankenberggasse 8/13

Tel. 0699/191 353 26

s.majewski@vitaltrainerin.at

www.vitaltrainerin.at

- * Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitsbonus entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!