



**Body&Soul Concepts**

Stressmanagement / -prävention

**Seminare Stressmanagement / -prävention**

**Firmenfitness**

**Personaltraining**

[www.bodyandsoul-concepts.de](http://www.bodyandsoul-concepts.de)

## Diagnose: Burn-out

**Die Krankschreibungsrate steigt, denn ...**



Das Rad der Zeit dreht sich schneller und schneller. Um der beschleunigten wirtschaftlichen Entwicklung standhalten zu können, wird nicht nur den Mitarbeitern, sondern auch den Führungskräften mehr Leistung und Flexibilität abverlangt.

Um die Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens zu erhalten, müssen sich Arbeitgeber auf ihr Team verlassen können. Motivierte, gesunde, leistungsfähige und kreative Mitarbeiter sind dafür Voraussetzung.

*Doch ... die Rate der Krankmeldungen der Mitarbeiter nimmt mehr und mehr zu.*

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wirbelsäulenerkrankungen, geschwächtes Immunsystem, Müdigkeit, Depression bis hin zum Burn-out-Syndrom sind laut Krankenkassenstatistik immer häufiger Gründe für krankheitsbedingte Fehlzeiten.**

### Ursache: Stress

Richten Sie Ihren Blick in die Zukunft. Erhalten Sie sich Ihr Team und setzen Sie auf gesunde, motivierte Mitarbeiter.

**Der Erfolg Ihres Unternehmens bleibt dadurch gesichert!**

**Unser Weg: Seminare zum Thema Stress und PowerReloading, Firmenfitness und Personaltraining**

**Das Ziel: Gesundheit, Lebensqualität und höhere Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter**

**Ihr Nutzen: geringere Ausfallzeiten, Kostensenkung**

## Team & Kontakt

### **Daniela Hallon**

Kassenzugelassene Yogalehrerin  
Entspannungstrainerin  
Pharmareferentin  
Verkehrspädagogin

Mobil: 0177-2362741

E-Mail: [hallon@bodyandsoul-concepts.de](mailto:hallon@bodyandsoul-concepts.de)



In Zusammenarbeit mit:

### **Brigitte Korber**

Dipl.- Sozialpädagogin  
Yogalehrerin  
Entspannungstrainerin  
E-Mail: [korber@bodyandsoul-concepts.de](mailto:korber@bodyandsoul-concepts.de)

### **Caroline Ischebeck**

Sporttherapeutin  
Rückenschulleiterin  
Prävention / Fitness / Pilates  
E-Mail: [info@bodyandsoul-concepts.de](mailto:info@bodyandsoul-concepts.de)

## **Referenzen**

Rehabilitationszentrum Wirbelwind  
(Grönemeyer Institut)  
Ruhruniversität Bochum  
Yogaschule Zeitfrei  
Fahrschule Rieck

## Seminare PowerReloading

Durch Seminare von **Body&Soul Concepts** werden Ihnen und Ihren Mitarbeitern in Theorie und Praxis **Methoden im Umgang mit Stress** vermittelt.

Techniken, die im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten sind, die es heißt neu zu erlernen, anzuwenden und somit **Lebensqualität zu sichern**.

Im **theoretischen Teil** erfahren Sie, wie Stress entsteht. Welche Wirkung Stress auf den Körper, auf unsere Atmung, das Herz, die Muskulatur und den Bewegungsapparat hat.

In der **Praxis** werden **PowerReloading - Techniken** vorgestellt und **geübt**. Das hat den Vorteil, dass jeder für sich die passende Methode zur aktiven Entspannung findet.

**Auf einer CD finden die Teilnehmer die vorgestellten Techniken angeleitet wieder, sodaß ein tägliches Üben jederzeit möglich ist. So wird die Entspannungsreaktion des Körpers jeder Zeit abrufbar.**

## Das Angebot

**Halbtagesseminar:** 3 Stunden

praktischer Teil:  
- Atemtechniken / Entspannungsmethoden

**Eintagesseminar:** 6 Stunden

praktischer Teil:  
- Entspannungsmethoden / Atemtechniken  
- Yogaübungen

**Zweitagesseminar:** 2 x 6 Stunden

praktischer Teil:  
- Entspannungsmethoden / Atemtechniken  
- Yogaübungen  
- Pilates / Rückenschule

*(Die Trainerzahl variiert, da Workshops parallel gehalten werden)*

## Personaltraining

Im **individuellen Einzeltraining** geht die **Trainerin von Body&Soul Concepts gezielt auf Ihre Bedürfnisse bzw. Ihre körperlichen Beschwerden ein**.

Dieses Angebot ermöglicht auch, die persönlichen Stressauslöser zu erkennen und einen „Werkzeugkasten“ zum individuellen Stressmanagement zu entwickeln. Denn nur wer Methoden kennt, mit Stressfaktoren umzugehen, bleibt **leistungsfähig und gesund**.

In diesem Bereich bieten wir Ihnen verschiedene Trainingsrichtungen an.

**Yogacoaching**  
**Entspannungscoaching**  
**Pilates**  
**Rückenschule**

Auch in diesem Fall findet das Coaching in Ihren Räumlichkeiten statt. Dadurch fallen für Sie keine Fahrzeiten an und Sie sind schnell wieder zurück im Tagesgeschäft.

**Entdecken Sie einen neuen Weg - mit unserer Unterstützung!**



## Firmenfitness

**Nur in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist, der Ihrem Unternehmen auf dem Weg zum Erfolg mit vollem Einsatz zur Seite stehen kann.**

Daher bietet **Body&Soul Concepts** Ihnen und/oder Ihren Mitarbeitern verschiedene Module im Kurssystem an.

In den Kursen wird nicht nur der Körper trainiert, sondern vielmehr die Einheit von Körper, Geist und Seele.

**Die Teilnehmer lernen ihre Grenzen kennen, ohne diese zu überschreiten.**

Sie lernen den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung kennen und somit eine komplett neue Wahrnehmung des Körpers.

**Nutzen: Neuer Umgang des Einzelnen mit Stressfaktoren. Gesundheit und Leistungsfähigkeit bleiben erhalten.**

## Wir bieten folgende Kurse

**Yoga**

(10 Unterrichtseinheiten à 90 Min)

**Entspannungskurs**

(6 Unterrichtseinheiten à 60 Min)

**Pilates**

(10 Unterrichtseinheiten à 90 Min)

**Entspannungscoaching**

(Anleitung zur aktiven Entspannung in der Mittagspause 30 Min)

Die Kurse sind von der Teilnehmerzahl begrenzt und finden in von Ihnen gestellten Räumlichkeiten statt.