

Stressmanagement:

- Stressoren
- Stress – Karte
- Bausteine
Stressmanagement
- Burnout – Syndrom

Work – Life – Balance:

- Lebensvision / Ziele
- Lebensbereiche
- Werte
- Rollen

Bewegung und körperl. Leistungsfähigkeit:

- Training (Kraft und Ausdauer)
- Beweglichkeit u. Flexibilität
- Koordinatives Training
- Training nach Verletzung
- Training mit oder nach Krankheit
- Ernährung

Körper – Therapie:

- Dorn - Methode
- Atmung
- Massage

Mental – Training:

- Mentale Gesundheit
- Umgang mit Tiefen
- Mentale Strategien
- Auf den Punkt leistungsfähig

Entspannung:

- Entspannungstechniken
- Kurzentspannungen
- Entspannung im Alltag

Achtsamkeit:

- Bedeutung u. Effekte Achtsamkeit
- Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeit im Alltag
- Meditation

Gesunder Schlaf:

- Bedeutung Schlaf
- Schlafhygiene / -qualität
- Abendroutine



**Ganzheitlich zu mehr Gesundheit,
Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit**

Körper – Seele – Geist:

- Zusammenspiel KSG
- Balance KSG

Psychische Erkrankungen**(Verhaltenstherapeutischer Ansatz):**

- Leichte Depressionen
- Zwänge
- Ängste und Phobien
- Psychosomatische Störungen
- Essstörungen
- Belastungs- u. Anpassungsstörungen
- Unterstützung der Angehörigen
- usw.