

# Webinare, Vorträge, Workshops



## Themenübersicht

Alle aufgelisteten Themen können Sie als Webinar buchen, viele der Themen auf Anfrage auch in Präsenz als Vortrag oder Workshop. Zur empfohlenen Dauer und Teilnehmerzahl der Webinare, Vorträge und Workshops (je nach Thema) beraten wir Sie gerne. Je nach Präferenz und Thema gestalten wir die Inhalte mit mehr oder weniger Praxisanteil. Ihr Wunschthema ist nicht dabei? Kontaktieren Sie uns und wir werden Ihr eigenes Wunschthema möglich machen.

Wir haben die Themen je nach Schwerpunkt für Sie geordnet:

## Inhalt

Mentale Gesundheit.....	2
Bewegung & Ergonomie .....	5
Ernährungsprävention .....	7
Suchtprävention.....	10
Gesundheit & Vorsorge-Untersuchungen .....	11
Führung .....	12
New Work .....	13
Lebenswelten.....	14
Praxis .....	16

# Webinare, Vorträge, Workshops



## Mentale Gesundheit

### **Verspannungen lösen – Stress abbauen**

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gehören zu den häufigsten Beschwerden und entstehen durch Stress, schlechte Haltung oder Bewegungsmangel. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie solche Verspannungen entstehen und wie Sie sie mit einfachen Übungen selbstständig lösen.

### **Entspannung erleben**

Erleben Sie wirksame Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Meditation. Finden Sie heraus, welche Methode am besten zu Ihnen passt, und entdecken Sie die gesundheitlichen Vorteile des bewussten Durchatmens.

### **Einführung: Stressmanagement**

Lernen Sie die Grundlagen eines effektiven Stressmanagements kennen. Dieser Vortrag zeigt praxisnahe Strategien, um Stress zu bewältigen, Herausforderungen gelassen zu begegnen und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

### **Selbstfürsorge**

Selbstfürsorge ist essenziell für mentale Gesundheit und Wohlbefinden. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Bedürfnisse erkennen, individuelle Grenzen setzen und Selbstfürsorge mühelos in Ihren Alltag integrieren können – auch im Arbeitsumfeld.

### **Stress kann süchtig machen – Wie Sie die Stresssucht stoppen**

Stress kann zur Sucht werden, aber es gibt Auswege. Entdecken Sie, warum wir süchtig nach Stress werden, wie Sie die Spirale durchbrechen und zu einem ausgeglichenen Leben finden können. Lernen Sie Strategien, um Ihre Balance wiederzuerlangen.

### **Mentale Gesundheit**

Was bedeutet mentale Gesundheit, und wie können wir sie aktiv fördern? Dieser Vortrag gibt Einblicke in die Grundlagen der mentalen Stärke und zeigt Wege auf, wie Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern können.

### **Dein Ausgleich bei Belastungsspitzen**

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie auch in stressigen Phasen gelassen bleiben. Lernen Sie praktische Strategien kennen, um Stress zu bewältigen und Ihre Energie und Lebensfreude zurückzugewinnen.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## **Achtsamkeit – Für eine positive Grundeinstellung**

Erfahren Sie, wie Sie mit Achtsamkeit eine positive Grundeinstellung entwickeln können. Entdecken Sie einfache Übungen, um negative Gedanken zu reduzieren, optimistischen Realismus zu fördern und Ihre mentale Gesundheit zu stärken.

## **Achtsamkeit – Die Champions League im Stressmanagement**

Achtsamkeit hilft, Stress mit Ruhe und Klarheit zu bewältigen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz stärken und stressige Situationen gelassen meistern können. Entdecken Sie die transformative Kraft der Achtsamkeit.

## **Achtsamkeit – Ängste loslassen**

Angst gehört zum Leben, doch sie sollte es nicht bestimmen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ängste entstehen und wie Sie ihnen gesund begegnen können. Lernen Sie effektive Techniken, um Ängste loszulassen und ein freieres, entspannteres Leben zu führen.

## **Achtsamkeit – Ein ruhiger Geist für kluge Entscheidungen**

Ein klarer Geist ist die Basis für gute Entscheidungen. Lernen Sie, mit Achtsamkeit Ihre Gedanken zu steuern, Optionen bewusster abzuwägen und auch in stressigen Momenten ruhig und zielgerichtet zu handeln.

## **Achtsamkeit im Arbeitsalltag**

Achtsamkeit bietet eine einfache Möglichkeit, den Alltag bewusster zu erleben und Stress abzubauen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie diese kraftvolle Technik nutzen können, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

## **Gesunde Atmung – Die Basis für Wohlbefinden**

Atmung ist essenziell für unsere Gesundheit. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie bewusste Atmung Stress abbaut, Schmerzen lindert und die Konzentration fördert. Mit praktischen Übungen verbessern Sie Ihre Atemtechniken und Ihr Wohlbefinden.

## **Mit Dankbarkeit zu mehr Gelassenheit**

Dankbarkeit ist der Schlüssel zu innerer Ruhe. Erfahren Sie, wie dankbare Gedanken und Handlungen Ihr Leben bereichern und zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude führen können.

## **Glücksforschung – Mehr Glück im Alltag**

Entdecken Sie, wie Glück funktioniert und warum es essenziell für unsere Gesundheit ist. Lernen Sie einfache Übungen, um Ihr persönliches Glücksniveau zu steigern und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## **Abschalten und entspannt einschlafen**

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können. Lernen Sie Ansätze für gesunde Schlafhygiene, die Bewältigung störender Gedanken und praktische Tipps für erholsamen Schlaf.

## **Gesunder Schlaf – Die Basis für Erholung**

Gesunder Schlaf ist entscheidend für unsere Gesundheit. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können, und lernen Sie die „Big Five“-Methoden für besseren Schlaf kennen.

## **Einführung: Resilienz**

Resilienz hilft uns, gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Erfahren Sie, was Resilienz bedeutet und wie Sie diese Fähigkeit trainieren können, um Herausforderungen mit innerer Stärke zu meistern.

## **Gesunde Pausengestaltung**

Pausen steigern die Leistungsfähigkeit und fördern das Wohlbefinden. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie eine gesunde Pausenkultur aussieht und wie Sie sie auch im Arbeitsalltag fördern können.

## **Kognitives Training – Fitness fürs Gehirn**

Halten Sie Ihr Gehirn fit! Lernen Sie in diesem Vortrag Übungen kennen, die Gedächtnis und Konzentration fördern, das Gehirn aktivieren und sogar Alterserkrankungen vorbeugen können.

## **Keine Zeit für Burnout**

Erkennen Sie frühzeitig Anzeichen von Überlastung und schützen Sie sich vor Burnout. Erfahren Sie Strategien, um Ihre Energiereserven zu schonen, Zeit besser zu managen und langfristig gesund zu bleiben.

## **Ein gesundes soziales Leben aufbauen**

Ein starkes soziales Umfeld ist essenziell für unser Wohlbefinden. Lernen Sie, wie Sie Beziehungen aktiv gestalten, toxische Kontakte vermeiden und Ihr Netzwerk bereichern können – für mehr Lebensfreude und Erfolg.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## Bewegung & Ergonomie

### **Wie erreiche ich eine gute Work-Life-Balance?**

Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist entscheidend für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Belastungen erkennen, persönliche Energiequellen identifizieren und diese gezielt in Ihren Alltag integrieren. Mit praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie Ihre Akkus aufladen und mehr Freude und Entspannung in Ihren Wochenalltag bringen können.

### **Gute Vorsätze umsetzen – Den inneren Schweinehund überwinden**

Warum scheitern wir oft an unseren guten Vorsätzen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren inneren Schweinehund austricksen und gesunde Verhaltensweisen nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können. Entdecken Sie, warum es sich lohnt, dranzubleiben, und wie Sie Ihre Vorsätze langfristig in die Tat umsetzen.

### **Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz**

Verspannungen und Rückenschmerzen? Nicht bei Ihnen! Lernen Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch einrichten, eine gesunde Sitzhaltung einnehmen und muskulären Dysbalancen entgegenwirken können. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Übungen zur Entspannung Ihrer Augen und für eine gesunde Haltung im Arbeitsalltag.

### **Heben & Tragen ohne Schaden**

Schützen Sie Ihren Rücken! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch richtiges Heben und Tragen körperliche Belastungen minimieren und Beschwerden vorbeugen können. Mit praxisnahen Tipps und Techniken zeigen wir Ihnen, wie Sie Lasten sicher und rüchenschonend bewältigen können – für einen gesunden Alltag.

### **Bewegung hält gesund – Die Wirkung von Bewegung auf Ihre Gesundheit**

Bewegung ist der Schlüssel zu körperlicher und mentaler Gesundheit. In diesem Vortrag entdecken Sie, wie regelmäßige Aktivität nicht nur Ihre Fitness stärkt, sondern auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessert. Lernen Sie, wie Bewegung das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist fördern kann.

### **Gesund im Homeoffice**

Das Homeoffice stellt uns vor neue Herausforderungen – von der Einrichtung des Arbeitsplatzes bis zur Trennung von Arbeit und Privatleben. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit im Homeoffice fördern, klare Grenzen setzen und Ihre Produktivität steigern können.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## **Starke Knochen – Prävention von Osteoporose**

Starke Knochen und Ihre persönliche „Peak Bone Mass“ sind die Grundlage für ein aktives Leben. Erfahren Sie, wie Sie Osteoporose durch gezielte Prävention und einen gesunden Lebensstil vorbeugen können. Lernen Sie praktische Maßnahmen kennen, um Ihre Knochengesundheit zu stärken und belastbar zu bleiben.

## **Fit bis zur Rente**

Bleiben Sie körperlich und geistig fit – auch im fortgeschrittenen Alter! In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie kleine Veränderungen im Alltag große Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben können. Entdecken Sie praktische Tipps und Strategien, um bis zur Rente vital und aktiv zu bleiben.

## **Office Eye Syndrome – So schützen Sie Ihre Augen**

Bildschirmarbeit kann die Augen stark belasten und zu Beschwerden führen. In diesem Vortrag erfahren Sie, was das Office Eye Syndrome ist und wie Sie Ihre Augen mit gezielten Übungen entspannen können. Lernen Sie, wie Sie Ihre Augen am Arbeitsplatz effektiv schützen und Überlastungen vorbeugen.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## Ernährungsprävention

### **Klimafreundliche & nachhaltige Ernährung**

Erfahren Sie, wie bewusste Ernährungsentscheidungen nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern auch der Umwelt zugutekommen. Entdecken Sie praktische Ansätze für eine klimafreundliche und nachhaltige Ernährung und gestalten Sie Ihren Lebensstil umweltbewusster.

### **Gesunde Ernährung für ein fittes Immunsystem**

Ein starkes Immunsystem beginnt mit gesunder Ernährung. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nahrungsmittel und Essgewohnheiten Ihre Abwehrkräfte stärken und wie Sie mit einfachen Tipps Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern können.

### **Achtsam essen – Kopf und Herz essen mit!**

Essen Sie bewusst: Lernen Sie, auf die Signale Ihres Körpers zu hören und emotionale Essgewohnheiten zu überwinden. Gemeinsam praktizieren wir achtsames Essen, um Genuss und Gesundheit in Einklang zu bringen.

### **Nährstoffkick fürs Köpfchen – Brainfood**

Ernähren Sie Ihr Gehirn! Entdecken Sie die besten Nahrungsmittel und Nährstoffe, die Ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern und Ihr Gehirn optimal versorgen.

### **Job Food – Gesund essen im Büroalltag**

Gesunde Ernährung trotz Stress? Kein Problem! Erfahren Sie, wie Sie sich auch im hektischen Büroalltag ausgewogen ernähren und entdecken Sie einfache Ideen für gesunde Snacks und Lunchpakete.

### **Meal Prep – Gesund & lecker durch den Tag!**

Planen Sie Ihre Mahlzeiten clever! Lernen Sie, wie Sie mit Meal Prep stressfrei gesunde Gerichte vorbereiten und Ihre Ernährung in einen vollen Alltag integrieren können.

### **Entspannt essen bei Stress**

Entdecken Sie, wie Ernährung Stress abbauen und Ihre Leistungsfähigkeit steigern kann. Lernen Sie Anti-Stress-Food kennen, das Sie im Berufsalltag unterstützt und Ihre Energie verbessert.

### **Zuckeralarm – Die größten Zuckerfallen**

Werden Sie zum Zuckerdetektiv! Erkennen Sie alltägliche Zuckerfallen und erfahren Sie, wie Sie Ihren Zuckerkonsum reduzieren und gesunde Gewohnheiten etablieren können.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## **Adipositas & Ernährung – Ein gesunder Lebensstil für nachhaltige Gewichtsreduktion**

Erfahren Sie, wie eine langfristige Ernährungsumstellung helfen kann, Adipositas zu bewältigen. Lernen Sie, wie Sie Ihr Gewicht nachhaltig reduzieren und Ihre Gesundheit stärken können.

## **Herzgesundheit & Ernährung – Essen, was das Herz begehrt**

Eine herzgesunde Ernährung kann das Risiko für Herzkrankheiten senken. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können, um sich und Ihrem Herzen etwas Gutes zu tun.

## **Ernährung & Krebs – Stark gegen Krebs**

Erfahren Sie, wie eine gesunde Ernährung das Risiko für viele Krankheiten, einschließlich Krebs, verringern kann. Lernen Sie, welche Lebensmittel besonders schützend wirken und welche Schadstoffe Sie vermeiden sollten.

## **Unverträglichkeiten verstehen – Ernährung bei Lebensmittelintoleranzen & -allergien**

Erfahren Sie die Unterschiede zwischen Unverträglichkeiten und Allergien. Lernen Sie, typische Symptome zu erkennen und Ihre Ernährung optimal darauf abzustimmen.

## **Zahngesundheit & Ernährung – Süßes Risiko**

Erfahren Sie, wie eine zahngesunde Ernährung Ihre Zähne schützt. Entdecken Sie, welche Lebensmittel förderlich sind und wie Sie Karies und anderen Zahnerkrankungen vorbeugen können.

## **Zucker & Diabetes**

Erfahren Sie, wie Zucker Ihren Körper beeinflusst und welche Rolle er bei der Entstehung von Diabetes spielt. Entdecken Sie Strategien, um Ihren Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und Ihre Gesundheit zu schützen.

## **Gesunde Ernährung im Homeoffice**

Bleiben Sie gesund, auch im Homeoffice! Erfahren Sie, wie Sie sich ausgewogen ernähren und dabei produktiv und gesund bleiben können.

## **Gesunde Ernährung rund um die Uhr – Ernährung in der Schichtarbeit**

Angepasste Ernährung ist in der Schichtarbeit entscheidend. Lernen Sie, wie Sie Ihren Energiebedarf decken und Ihre Gesundheit trotz unregelmäßiger Arbeitszeiten fördern können.

## **Gesunde Ernährung im Außendienst**

Unterwegs fit bleiben: Erfahren Sie, wie Sie sich auch im Außendienst ausgewogen ernähren können und Ihre Gesundheit auf Reisen schützen.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## **Durch DICK & DÜNN für den Darm – Ernährung und Darmgesundheit**

Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu Wohlbefinden. Erfahren Sie, wie Sie mit einer darmfreundlichen Ernährung Beschwerden lindern und Ihre Verdauung fördern können.

## **Ohne Wasser läuft nichts – So funktioniert unser Flüssigkeitshaushalt**

Wasser ist lebenswichtig! Erfahren Sie, warum Flüssigkeit für Ihre Gesundheit essenziell ist und wie Sie ausreichend Wasser in Ihren Alltag integrieren können.

## **Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!**

Lernen Sie, wie Sie langfristig Gewicht verlieren und Ihr Wohlfühlgewicht halten. Erfahren Sie die Ursachen des Jo-Jo-Effekts und erhalten Sie praktische Strategien für eine nachhaltige Ernährungsumstellung.

## **Ernährung im Sport – Kraftstoff für Höchstleistung**

Erfahren Sie, wie die richtige Ernährung Ihre sportliche Leistung steigert. Lernen Sie, welche Nahrungsmittel Ihr Training optimieren und Ihre Regeneration fördern können.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## Suchtprävention

### **Digital Detox – Bewusst abschalten und neue Energie tanken**

Digital Detox ist mehr als nur eine Pause von Smartphone, Laptop und Co. – es ist eine bewusste Entscheidung, digitale Gewohnheiten zu hinterfragen und Raum für Entspannung und Reflexion zu schaffen. In diesem Webinar erfahren Sie, welche Vorteile eine digitale Entgiftung für Ihr Wohlbefinden hat und wie Sie sie gezielt umsetzen können. Mit einem Selbsttest zur Handynutzung und praktischen Tipps entdecken Sie, wie Sie digitale Balance in Ihren Alltag bringen können.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## Gesundheit & Vorsorge-Untersuchungen

### **Frauengesundheit – Den Zyklus im Einklang halten**

Der weibliche Zyklus ist ein sensibles System, das durch Ernährung und einen ausgeglichenen Lebensstil positiv beeinflusst werden kann. Doch was tun, wenn Stress, monatliche Beschwerden oder Heißhunger das Leben erschweren? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ernährung und Lebensstil die Frauengesundheit fördern können – praxisnah, informativ und alltagstauglich.

### **Männergesundheit – Bewusstsein schaffen und Risiken reduzieren**

Männer neigen oft dazu, Vorsorge zu vernachlässigen und Krankheiten spät zu erkennen, was ihre Lebenserwartung verkürzt. In diesem Vortrag sensibilisieren wir Männer aller Altersgruppen für ihre Gesundheit, räumen mit Klischees auf und zeigen, wie Ernährung und Vorsorge zu einem gesünderen Leben beitragen können.

### **Gendergesundheit – Gemeinsam zur persönlichen Gesundheit**

Gesundheit ist individuell, und Geschlechtsidentität spielt eine wichtige Rolle. In diesem Webinar erfahren Sie, warum Gendergesundheit am Arbeitsplatz zählt, welche geschlechtsspezifischen Unterschiede es gibt und wie Sie mit Diversität, Tabus und Stigmatisierungen umgehen können.

### **Schlaganfall-Prävention – Risiken vermeiden und FAST erkennen**

Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor einem Schlaganfall! In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Risikofaktoren es gibt, wie Sie vorbeugen können und wie Sie mithilfe der FAST-Methode frühzeitig einen Schlaganfall erkennen und richtig reagieren.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## Führung

### **Gesunde Führung – Selbstführung, Resilienz und Gesundheit stärken**

Als Führungskraft sind Sie nicht nur Entscheider:in, sondern auch Vorbild. Um mit Druck und Belastungen im dynamischen Arbeitsumfeld souverän umzugehen, ist eine gesundheitsfördernde Haltung essenziell. In diesem Vortrag lernen Sie, Ihre Resilienz zu stärken, mit Stress konstruktiv umzugehen und Ihre Ressourcen gezielt einzusetzen, um langfristig kraftvoll und leistungsfähig zu bleiben.

### **Was hat Führung mit Gesundheit zu tun?**

Gute Führung hat einen direkten Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ihr Führungsstil die psychische und physische Gesundheit im Team prägt. Lernen Sie, wie Sie ein gesundes Arbeitsumfeld schaffen, Stress reduzieren und die Motivation Ihrer Mitarbeitenden fördern können.

### **Stress lass nach – Gesunde führen besser**

Gesunde Führung ist der Schlüssel zu einer gesunden Organisation. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie als Führungskraft Stress bewältigen, auch in schwierigen Situationen gelassen bleiben und Ihre Mitarbeitenden dabei unterstützen, stressbedingte Belastungen zu reduzieren.

### **Effektive Delegation und Führung gestresster Mitarbeitender**

Gezielte Aufgabenübertragung kann Stress mindern und die Effizienz Ihres Teams steigern. Lernen Sie, wie Sie als Führungskraft Stress bei sich und Ihren Mitarbeitenden auf einem gesunden Niveau halten, die Kreativität fördern und die Leistungsfähigkeit des Teams stärken können.

### **Generationenmanagement – Das Potenzial Ihrer Belegschaft entfesseln**

Nutzen Sie die Stärken unterschiedlicher Generationen in Ihrem Team. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie durch effektive Kommunikation, individuelle Motivationsansätze und die Lösung von Generationenkonflikten ein harmonisches und produktives Arbeitsumfeld schaffen. Diskutieren Sie zukünftige Herausforderungen und fördern Sie die Zusammenarbeit für mehr Engagement und Erfolg.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## New Work

### **Selbstfürsorge mit Achtsamkeit – Schutz der geistigen Gesundheit in der VUCA-Welt**

In einer dynamischen, schnelllebigen und digitalen Welt ist der Schutz der geistigen Gesundheit wichtiger denn je. Lernen Sie, wie Selbstfürsorge und Achtsamkeit als wirkungsvolle Tools dienen, um Ihre mentale Gesundheit zu stärken. Entdecken Sie praxisnahe Ansätze, die sich mit minimalem Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren lassen – für mehr Resilienz, Balance und Wohlbefinden.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## Lebenswelten

### **Die Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation im Alter**

Einsamkeit und Isolation im Alter haben tiefgreifende Auswirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. In diesem Vortrag beleuchten wir psychologische, physische und gesellschaftliche Folgen sowie Lösungsansätze. Erfahren Sie, welche Rolle Familien, Nachbarn und Gemeinschaften spielen und wie soziale Verbindungen aktiv gefördert werden können, um diese stille Epidemie zu bekämpfen.

### **Gewaltfreie Kommunikation**

Erlernen Sie die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Entdecken Sie, wie Sie Konflikte friedlich lösen, Missverständnisse vermeiden und tiefere Beziehungen aufbauen können – für ein harmonischeres Miteinander.

### **Achtsame Mediennutzung der Kinder**

Digitale Medien begleiten Kinder täglich, doch Überreizung und fehlende Balance können ihre Entwicklung beeinträchtigen. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie Sie als Eltern achtsamen Medienkonsum fördern, kreative Fähigkeiten unterstützen und gesunde Routinen etablieren können.

### **Gelassen erziehen – Stressfreie Wege zu einem harmonischen Familienalltag**

Stress in der Erziehung? Nicht mit den richtigen Strategien! Lernen Sie, wie Sie Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen und einen entspannten, liebevollen Familienalltag schaffen können – für mehr Harmonie zu Hause.

### **Stress reduzieren im Familienalltag**

Der Familienalltag kann fordernd sein, doch mit gezielten Ansätzen gelingt es, Stress zu minimieren. Erfahren Sie praktische Methoden, um den täglichen Herausforderungen mit Ruhe zu begegnen und eine harmonische Atmosphäre zu schaffen.

### **Stressbewältigung für Eltern von Kleinkindern**

Das Leben mit Kleinkindern bringt oft Stress und Überforderung mit sich. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie diese Herausforderungen gezielt meistern und Ihre mentale Widerstandskraft stärken können – für mehr Balance und Gelassenheit.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## **Stressbewältigung in der Partnerschaft**

Stress kann eine Partnerschaft belasten, aber auch gemeinsame Stärke fördern. Lernen Sie, wie Sie als Paar den Alltag gemeinsam bewältigen, Spannungen reduzieren und Ihre Beziehung stärken können.

## **Babyernährung – Beikost richtig einführen**

Der Übergang zur Beikost ist ein wichtiger Meilenstein. Erfahren Sie, wann der richtige Zeitpunkt für den Start ist, welche Lebensmittel sich eignen und wie Sie Allergene sicher einführen. Praktische Tipps und Rezeptideen helfen Ihnen, eine gesunde Essroutine zu entwickeln.

## **"Picky Eating" – Wählerisches Essverhalten bei Kleinkindern**

Wählerisches Essverhalten kann für Eltern eine Herausforderung sein. Erfahren Sie, was hinter "Picky Eating" steckt und wie Sie Ihr Kind spielerisch dazu motivieren, neue und abgelehnte Lebensmittel zu probieren – ohne Druck und mit Freude.

## **Gesunde Snacks für die Kleinen**

Gesunde Snacks sind essenziell für die Entwicklung von Kleinkindern, doch viele Fertigprodukte sind ungesund. Entdecken Sie einfache, nahrhafte und leckere Snackideen, die Ihre Kleinen lieben werden und dabei ihre Gesundheit fördern

## **Gesunde Küche in Kita und Schule**

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie gesunde Mahlzeiten in Kitas und Schulen umsetzen, eine positive Esskultur fördern und Kinder aktiv in die Zubereitung einbinden können.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## Praxis

### **Autogenes Training**

Mit Autogenem Training können Sie Stress abbauen, Körper und Geist entspannen sowie Ihre Gesundheit stärken. Diese Technik hilft, Muskelverspannungen zu lösen, die Atmung zu verbessern und psychische Belastungen zu reduzieren. Erleben Sie in unserem Vortrag, wie Sie Autogenes Training in Ihren Alltag integrieren und von mehr Gelassenheit profitieren können.

### **Progressive Muskelentspannung**

Stress und Muskelverspannungen gehen oft Hand in Hand. Die Progressive Muskelentspannung (PMR) wirkt gezielt durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Wissenschaftlich belegt, hilft PMR bei Stressbewältigung und psychosomatischen Beschwerden. Lernen Sie, wie Sie diese effektive Methode in Ihren Alltag integrieren können.

### **Meditation**

Meditation sammelt Ihre Gedanken und bringt Sie zu innerer Ruhe. Mit etwas Übung lässt sich diese Technik leicht in den Alltag integrieren. Entdecken Sie die Grundlagen der Meditation und erleben Sie eine geführte Praxis. Positive Effekte umfassen Stressreduktion, bessere Konzentration, Ausgeglichenheit, erholsamen Schlaf und ein gestärktes Immunsystem.

### **Business-Yoga**

Finden Sie Ihre Balance am Arbeitsplatz! Unser Vortrag zeigt Ihnen einfache Yoga-Übungen, die Sie direkt im Büro anwenden können. Reduzieren Sie Stress, steigern Sie Ihre Konzentration und bringen Sie neue Energie in Ihren Arbeitsalltag. Business-Yoga bietet eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist.

### **Blitzentspannungstechniken aus Okzident und Orient**

Entdecken Sie Entspannungstechniken aus westlichen und östlichen Kulturen, die Sie schnell und effektiv anwenden können. Lernen Sie, Stress in wenigen Minuten abzubauen, innere Ruhe zu finden und Ihre Energie aufzuladen. Mit Atemübungen, Muskelentspannung und kognitiven Methoden finden Sie einfache Wege zu mehr Gelassenheit im Alltag.

### **Pilates**

Entdecken Sie Pilates und fördern Sie Ihre Beweglichkeit, Körperhaltung und innere Balance! Unser Kurs bietet sanfte Übungen, die in jeden Alltag passen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – profitieren Sie körperlich und mental von dieser vielseitigen Methode.

# Webinare, Vorträge, Workshops



## **Aktive Pause**

Eine kurze, aktive Auszeit kann Wunder wirken! Lernen Sie einfache Übungen, die Sie ohne Vorkenntnisse und in Arbeitskleidung durchführen können. Vorbeugung von Verspannungen und Rückenleiden war noch nie so einfach. Gönnen Sie sich eine erfrischende Unterbrechung für Ihr Wohlbefinden!

## **Stretch & Relax**

Entspannung und Dehnung – perfekt für einen stressigen Arbeitsalltag. Stretch & Relax bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper zu verwöhnen, Verspannungen zu lösen und Ihre Beweglichkeit zu verbessern.

## **Rücken – Für eine gesunde Wirbelsäule**

Rückenschmerzen? Nicht mit uns! Lernen Sie in unserem Kurs, wie Sie Ihre Rückenmuskulatur stärken, Ihre Haltung verbessern und Beschwerden vorbeugen können. Mit gezielten Übungen und Entspannungstechniken fördern Sie Ihre Rückengesundheit und steigern Ihre Lebensqualität. Investieren Sie in Ihren Rücken und fühlen Sie sich fitter und beweglicher!