

HEALING WISDOM

KONZEPT
CORPORATE WELLBEING*

*Stand: März 2024

HEALING WISDOM • www.healingwisdom.de

Instagram: [healing.wisdom.yoga](https://www.instagram.com/healing.wisdom.yoga)



Next Level für Ihr Unternehmen

HEALING WISDOM IST IHR PARTNER IM BEREICH CORPORATE WELLBEING – FÜR ZUFRIEDENERE, ENGAGIERTERE UND GESÜNDERE ARBEITNEHMENDE.

Wünschen Sie sich für Ihr Unternehmen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihre volle Power und Kreativität freisetzen können, die sich Ihrem Unternehmen zugehörig fühlen und daraus wiederum eine hohe Motivation generieren, gesetzte Ziele zu erreichen? Menschen, die agile und kraftvolle Teams bilden und die wissen, wie sie in herausfordernden Phasen einen Ausgleich finden und dadurch physisch und psychisch gesünder und widerstandsfähiger sind?

Das können Sie selbst aktiv fördern und Ihr Unternehmen auf die nächste Stufe der Personalführung bringen! Studienergebnisse der letzten 5 Jahre zeigen deutlich den Nutzen von innerbetrieblichen Angeboten zur Gesundheitsförderung – auch für kleine und mittelständische Unternehmen. So verzeichnen Unternehmen, die das Wohlbefinden und die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Vordergrund stellen, einen Anstieg der Mitarbeiterzahlen, eine spürbar höhere Eigeninitiative der Angestellten, einen stärkeren Zusammenhalt, sowie einen deutlich geringeren Krankenstand. Kurz: zufriedeneres Personal = florierendes Unternehmen.

Healing Wisdom ist Ihr Partner im Bereich Corporate Wellbeing. Seit über 25 Jahren begleiten wir Menschen in verschiedensten Lebensphasen erfolgreich zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit, physisch wie psychisch. Gerne entwickeln wir auch für Ihr Unternehmen ein individuelles und wirkungsvolles Programm.

Healing Wisdom entwirft innovative und effektive Gesundheitsprogramme für globale Firmenkunden und engagiert die besten Workshop-Coaches, um auch für Ihr Unternehmen den größtmöglichen Impact zu erzielen.

Dabei setzen wir einerseits auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Einzelnen in Gruppenveranstaltungen, beispielsweise Yogaklassen, Klangmeditationen, Atemarbeit und anderen Achtsamkeitsmethoden, die die Klarheit, Konzentration, Produktivität und Entspannung fördern. Andererseits bieten wir auch Programme zur Entwicklung, Förderung und Stärkung bestehender oder neuer Teams an und begleiten sie durch Veränderungsprozesse oder in Konfliktsituationen. Dafür entwickeln unsere qualifizierten systematisch und ganzheitlich arbeitenden Coaches individuell auf Ihr jeweiliges Anliegen zugeschnittene Workshops.

SIEN SIE BEREIT, IHRE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER UND DAMIT AUCH IHR UNTERNEHMEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL ZU BRINGEN?

MELDEN SIE SICH BEI HEALING WISDOM UND ERHALTEN SIE EIN INDIVIDUELL PASSENDES ANGEBOT!



Die sechs Dimensionen des Wellbeings

UM DAS ALLGEMEINE WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN, IST ES UNERLÄSSLICH, DIE ESSENZIELLEN BESTANDTEILE DAVON ZU IDENTIFIZIEREN UND ANZUGEHEN.

Das Konzept von Healing Wisdom zeichnet sich durch seine umfassende Herangehensweise aus, indem es sich auf die sechs grundlegenden Aspekte des Wohlbefindens konzentriert. Diese Aspekte repräsentieren zentrale Lebensbereiche und bilden die Basis für eine ganzheitliche Verbesserung der Lebensqualität.

PHYSISCHS WELLBEING

Physisches Wohlbefinden erstreckt sich über den bloßen Mangel an Krankheit hinaus und bedeutet heute, fit, energiegeladent und stressfrei zu sein.

1

2

PSYCHISCHES WELLBEING

Psychisches Wohlbefinden ist ein positiver, dynamischer Zustand, der eine effektive Bewältigung vom Stress im Leben ermöglicht.

3

4

UMWELTFREUNDLICHES WELLBEING

Umweltwohl am Arbeitsplatz schafft nicht nur eine inspirierende Umgebung, sondern fördert gemeinsame Verantwortung für die Umwelt.

5

6

EMOTIONALES WELLBEING

Die Pflege des emotionalen Wohlbefindens stärkt nicht nur die individuelle Gesundheit, sondern fördert auch eine positive Arbeitsumgebung durch reife Emotionsbewältigung und Beziehungspflege.

SOZIALES WELLBEING

Soziales Wohlbefinden, durch positive Interaktionen und starke Beziehungen, beeinflusst nicht nur Einzelpersonen und Gemeinschaften, sondern steigert auch die Arbeitszufriedenheit und -leistung.

SPIRITUELLES WELLBEING

Spirituelles Wohlbefinden integriert einen sinnvollen Lebenszweck durch universelle Grundwerte, die jenseits von Religion liegen. Es fördert Harmonie und moralisches Handeln zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Unsere Schwerpunkte



Supervision

Supervision ist ein Prozess der beruflichen Begleitung und Unterstützung, der darauf abzielt, die Qualität der Arbeit von Fachkräften in verschiedenen beruflichen Kontexten zu verbessern. Die Supervision dient dazu, Fachkräfte bei der Bewältigung ihrer beruflichen Aufgaben und Herausforderungen zu unterstützen, indem sie die Reflexion und Analyse der eigenen Arbeit fördert und so dazu beiträgt, professionelles Handeln zu optimieren und zu verbessern.

Die Funktionen und Ziele der Supervision können je nach Kontext und Zielgruppe unterschiedlich sein. Einige der wichtigsten Ziele sind:

- **VERBESSERUNG DER QUALITÄT DER ARBEIT:** Supervision kann dazu beitragen, die Qualität der Arbeit zu verbessern, indem sie den Fachkräften die Möglichkeit gibt, ihre Arbeit zu reflektieren, Feedback zu erhalten und neue Perspektiven und Ideen zu entwickeln.
- **UNTERSTÜTZUNG BEI DER BEWÄLTIGUNG VON HERAUSFORDERUNGEN:** Supervision kann dazu beitragen, Fachkräfte bei der Bewältigung von Herausforderungen und schwierigen Situationen zu unterstützen, indem sie Ressourcen und Strategien zur Verfügung stellt.
- **FÖRDERUNG DER PERSÖNLICHEN UND BERUFLICHEN ENTWICKLUNG:** Supervision kann dazu beitragen, die persönliche und berufliche Entwicklung von Fachkräften zu fördern, indem sie die Selbstreflexion und das Lernen unterstützt.
- **VERBESSERUNG DER ZUSAMMENARBEIT:** Supervision kann dazu beitragen, die Zusammenarbeit zwischen Fachkräften zu verbessern, indem sie die Kommunikation und Interaktion fördert.
- **FÖRDERUNG VON INNOVATION UND VERÄNDERUNG:** Supervision kann dazu beitragen, Innovation und Veränderung in der Arbeit zu fördern, indem sie neue Perspektiven und Ideen ermöglicht und die Umsetzung von Veränderungen unterstützt.

Insgesamt kann Supervision dazu beitragen, die Qualität der Arbeit von Fachkräften zu verbessern, ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu fördern und die Zusammenarbeit und Innovation zu fördern.

Resilience-Training

Resilience-Training bezieht sich auf eine Reihe von Techniken, die darauf abzielen, die psychische Widerstandsfähigkeit einer Person zu verbessern, um mit stressigen Situationen besser umzugehen oder sich von ihnen zu erholen. Die Hauptziele eines Resilience-Trainings sind die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls, die Verbesserung der Fähigkeit, Probleme zu lösen, und die Förderung von gesunden Bewältigungsstrategien, um Stress, Angst und Depressionen zu reduzieren.

In der Regel umfasst Resilience-Training eine Kombination aus verschiedenen Methoden, wie Achtsamkeit, kognitiver Umstrukturierung, positivem Denken und sozialer Unterstützung. Es kann in Gruppen- oder Einzeltherapie durchgeführt werden und zielt darauf ab, den Teilnehmern effektive Strategien zu vermitteln, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

Resilience-Training kann für Menschen hilfreich sein, die mit hohen Stressniveaus konfrontiert sind, wie beispielsweise militärischem Personal, Feuerwehrleuten, Polizisten und anderen Rettungsdiensten, sowie für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder traumatischen Erfahrungen. Es kann auch für Personen hilfreich sein, die sich einfach besser auf schwierige Situationen vorbereiten und ihre allgemeine psychische Gesundheit verbessern möchten.

Insgesamt kann Resilience-Training dazu beitragen, dass Menschen widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Lebens werden, indem sie ihnen die Werkzeuge und Fähigkeiten vermittelt, um sich von Stress und Schwierigkeiten zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen.



Konfliktmanagement

Konfliktmanagement bezieht sich auf den Prozess der Identifizierung, Vorbeugung und Lösung von Konflikten innerhalb einer Organisation oder zwischen Personen. Ein effektives Konfliktmanagement zielt darauf ab, Konflikte schnell und effektiv zu lösen und die Beziehung zwischen den Beteiligten zu erhalten oder zu verbessern. Es gibt verschiedene Strategien und Stile, die im Konfliktmanagement angewendet werden können. Einige davon sind:

- **KOOPERATIVE STRATEGIE:** Diese Strategie zielt darauf ab, gemeinsame Interessen zu finden und den Konflikt durch Zusammenarbeit und Kompromisse zu lösen. Die Beteiligten arbeiten zusammen, um eine Win-Win-Lösung zu finden.
- **KONKURRIERENDE STRATEGIE:** Bei dieser Strategie geht es darum, den eigenen Standpunkt durchzusetzen, unabhängig von den Bedürfnissen und Interessen anderer. Sie kann angewendet werden, wenn schnelle Entscheidungen getroffen werden müssen.
- **KOMPROMISS-STRATEGIE:** Bei dieser Strategie wird versucht, eine Lösung zu finden, die beide Seiten teilweise zufriedenstellt. Jede Seite gibt etwas auf, um eine Vereinbarung zu erzielen.
- **VERMEIDUNGS-STRATEGIE:** Diese Strategie wird angewendet, wenn der Konflikt als zu riskant oder unwichtig angesehen wird. Die Beteiligten vermeiden es, den Konflikt anzusprechen oder sich damit auseinanderzusetzen.
- **KOLLABORATIVE STRATEGIE:** Diese Strategie zielt darauf ab, eine Lösung zu finden, die den Interessen beider Seiten entspricht. Es wird versucht, gemeinsam kreative und innovative Lösungen zu finden.

Die Wahl der Strategie und des Stils hängt von der Art des Konflikts, den Beteiligten und den Umständen ab. Ein effektives Konfliktmanagement erfordert ein Verständnis für die Bedürfnisse und Perspektiven der Beteiligten, sowie die Fähigkeit, angemessene und effektive Strategien und Stile anzuwenden.

Mental Health Coaching

Mental Health Coaching ist eine Form des Coachings, das sich auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen konzentriert. Es geht darum, den Klienten dabei zu helfen, ihre mentalen Stärken zu erkennen und zu entwickeln, um ihre Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen.

Die Ziele von Mental Health Coaching können je nach den individuellen Bedürfnissen und Zielen des Klienten variieren. Allgemein umfassen sie jedoch:

- **UNTERSTÜTZUNG BEI DER IDENTIFIZIERUNG VON PSYCHISCHEN PROBLEMEN:** Ein Mental Health Coach kann dabei helfen, psychische Probleme wie Angstzustände, Depressionen oder Stress zu erkennen und zu verstehen.
- **ENTWICKLUNG VON BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN:** Der Coach kann dem Klienten dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und umzusetzen, um besser mit stressigen Situationen umzugehen und ihre psychische Gesundheit zu verbessern.
- **FÖRDERUNG VON SELBSTREFLEXION UND SELBSTBEWUSSTSEIN:** Mental Health Coaching kann dazu beitragen, dass der Klient seine eigenen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen besser versteht und dadurch ein höheres Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen entwickelt.
- **VERBESSERUNG VON ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN:** Coaching kann auch dabei helfen, zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern, Konflikte zu lösen und eine bessere Kommunikation zu fördern.
- **ERREICHUNG VON PERSÖNLICHEN ZIELEN:** Ein Mental Health Coach kann dem Klienten dabei helfen, seine persönlichen Ziele zu identifizieren und zu erreichen, indem er ihn unterstützt und motiviert.

Die Ziele von Mental Health Coaching sind darauf ausgerichtet, dem Klienten dabei zu helfen, seine psychische Gesundheit und sein Wohlbefinden zu verbessern, um ein erfüllteres Leben zu führen.

Regulierung des Nervensystems

Das Nervensystem ist ein komplexes Netzwerk von Nervenzellen und Nervenfasern, das eine Vielzahl von Funktionen im Körper steuert, wie beispielsweise die Koordination von Bewegungen, die Regulierung von Organfunktionen und die Wahrnehmung von Sinnesreizen. Eine angemessene Regulierung des Nervensystems ist wichtig für die Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Es gibt verschiedene Techniken, die helfen können, das Nervensystem zu regulieren. Dazu gehören:

- **ATEMÜBUNGEN:** Tiefe und langsame Atemzüge können helfen, das Nervensystem zu beruhigen und Stress abzubauen.
- **ENTSPANNUNGSÜBUNGEN:** Entspannungstechniken, wie progressive Muskelentspannung oder Yoga können dazu beitragen, die körperliche und geistige Entspannung zu fördern.
- **BEWEGUNG:** Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das Nervensystem zu regulieren.
- **THERAPIE:** Eine Psychotherapie kann dazu beitragen, das Nervensystem zu regulieren und emotionale Probleme zu behandeln.
- **MEDIKAMENTE:** In einigen Fällen kann die Einnahme von Medikamenten dabei helfen, das Nervensystem zu regulieren und Symptome von Angstzuständen oder Depressionen zu lindern.

Die Ziele der Regulierung des Nervensystems sind:

- **STRESSREDUKTION:** Eine Regulierung des Nervensystems kann helfen, den Stresslevel zu senken und Symptome von Angstzuständen oder Depressionen lindern.
- **VERBESSERUNG DER STIMMUNG:** Eine Regulierung des Nervensystems kann dazu beitragen, die Stimmung zu verbessern und positive Emotionen zu fördern.
- **VERBESSERUNG DER KOGNITIVEN FUNKTIONEN:** Eine Regulierung des Nervensystems kann dazu beitragen, die kognitive Funktion zu verbessern und die Konzentration und Aufmerksamkeit zu steigern.
- **VERBESSERUNG DER SCHLAFQUALITÄT:** Eine Regulierung des Nervensystems kann dazu beitragen, die Schlafqualität zu verbessern und Schlafstörungen zu reduzieren.
- **VERBESSERUNG DER KÖRPERLICHEN GESUNDHEIT:** Eine Regulierung des Nervensystems kann dazu beitragen, die körperliche Gesundheit zu verbessern und Symptome von körperlichen Erkrankungen, wie Bluthochdruck oder Magen-Darm-Beschwerden, zu lindern.

Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis aus Indien, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Es umfasst eine Vielzahl von körperlichen und geistigen Disziplinen, die darauf abzielen, den Praktizierenden ein höheres Maß an Selbstbewusstsein, Gesundheit und Spiritualität zu verleihen.

Die Ziele des Yoga sind vielfältig und können je nach Ausrichtung und Intensität der Praxis variieren. Einige der häufigsten Ziele sind:

- **KÖRPERLICHE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN:** Yoga kann helfen, körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Verspannungen und Stress abzubauen und die Flexibilität, Kraft und Ausdauer verbessern.
- **GEISTIGE KLARHEIT UND KONZENTRATION:** Yoga kann helfen, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen um die Konzentration und den Fokus zu verbessern.
- **SPIRITUELLE ENTWICKLUNG:** Yoga kann dabei unterstützen, sich mit seinem inneren Selbst zu verbinden und die spirituelle Entwicklung fördern.
- **ERWEITERUNG DES BEWUSSTSEINS:** Yoga kann helfen, das Bewusstsein zu erweitern und eine tiefere Verbindung mit sich selbst und der Welt um einen herum zu finden.

Insgesamt kann Yoga dazu beitragen, ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen und ein Gefühl von innerem Frieden und Wohlbefinden fördern.



Yogatherapie

Yogatherapie ist eine Form der Behandlung, die auf den Prinzipien des Yoga basiert. Dabei werden spezielle Yoga-Übungen, Atemtechniken, Entspannungstechniken und Meditation eingesetzt, um körperliche, emotionale und mentale Gesundheitsprobleme zu behandeln.

Ziele der Yogatherapie sind unter anderem:

- **SCHMERZLINDERUNG:** Yogatherapie kann bei der Linderung von körperlichen Schmerzen helfen, wie zum Beispiel Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen.
- **STRESSABBAU:** Yogatherapie kann dabei helfen, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen, was wiederum zu einem besseren emotionalen Wohlbefinden führt.
- **VERBESSERUNG DER FLEXIBILITÄT UND DES GLEICHGEWICHTS:** Durch die verschiedenen Yoga-Übungen kann die Flexibilität und das Gleichgewicht verbessert werden, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung und einem besseren Bewegungsablauf führt.
- **VERBESSERUNG DER ATMUNG:** Yogatherapie kann dazu beitragen, die Atmung zu vertiefen und bewusster zu regulieren, was wiederum zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung des Körpers und einer besseren Entgiftung führt.
- **VERBESSERUNG DER SCHLAFQUALITÄT:** Durch die Entspannungstechniken der Yogatherapie kann die Schlafqualität verbessert werden, was wiederum zu einer erhöhten Energie und Produktivität im Alltag führt.

Die Yogatherapie ist eine sanfte und natürliche Methode, um körperliche, emotionale und mentale Gesundheitsprobleme zu behandeln und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Es ist jedoch wichtig, dass die Yogatherapie nur unter Anleitung eines qualifizierten Therapeuten durchgeführt wird.

Faszientherapie

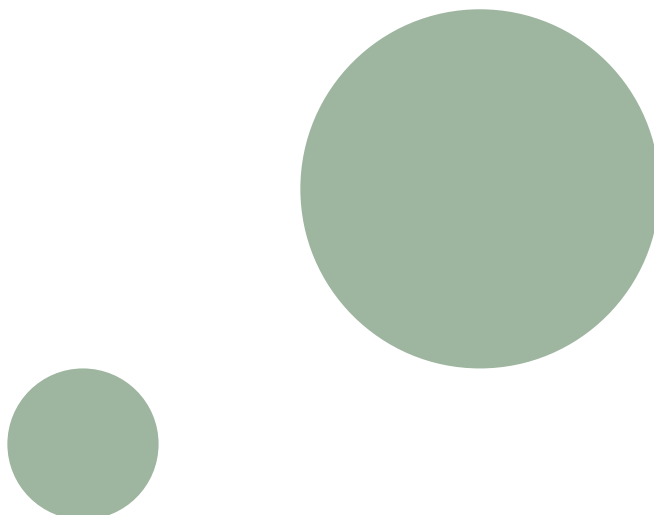
Die Faszientherapie ist eine Form der manuellen Therapie, die sich auf die Faszien des Körpers konzentriert. Faszien sind das Bindegewebe, das den Körper durchdringt und alle Organe, Muskeln und Knochen miteinander verbindet. Ziel der Faszientherapie ist es, die Funktion und Beweglichkeit der Faszien zu verbessern und so Schmerzen zu reduzieren, die Beweglichkeit zu erhöhen und die Körperhaltung zu verbessern.

Die Faszientherapie kann bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden, wie z.B. Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Arthritis und Fibromyalgie. Die Therapie umfasst verschiedene Techniken, wie Dehnung, Massage, Triggerpunktbehandlung und Faszienmanipulation. Der Therapeut nutzt dabei manuelle Techniken, um die Faszien zu stimulieren und zu mobilisieren.

Die Ziele der Faszientherapie sind vielfältig. Dazu gehören unter anderem:

- Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität
- Schmerzreduzierung
- Verbesserung der Körperhaltung und -haltungskontrolle
- Förderung der Durchblutung und des Lymphflusses
- Verbesserung der Muskelkraft und -koordination
- Reduzierung von Entzündungen und Schwellungen
- Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Faszientherapie eine ergänzende Therapieform ist und nicht als einzige Behandlung von Erkrankungen oder Verletzungen dienen sollte. Sie sollte außerdem immer von einem ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden.



Atemtherapie

Atemtherapie ist eine Behandlungsmethode, die sich auf die Kontrolle und Veränderung des Atems konzentriert. Die Ziele der Atemtherapie sind:

- **VERBESSERUNG DER ATMUNG:** Eine effektive Atmung ist wichtig für eine gute Gesundheit. Die Atemtherapie kann helfen, die Atmung zu verbessern und die Lungenkapazität zu erhöhen.
- **STRESSABBAU:** Die Atemtherapie kann dazu beitragen, Stress und Angstzustände zu reduzieren, indem sie eine ruhige und kontrollierte Atmung fördert.
- **REDUKTION VON SCHMERZEN:** Durch gezielte Atmungstechniken können Schmerzen reduziert werden, insbesondere bei Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder anderen Schmerzformen, die durch Muskelverspannungen verursacht werden.
- **VERBESSERUNG DER KÖRPERLICHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT:** Durch die Atemtherapie kann die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden, da sie die Lungenkapazität und die Sauerstoffaufnahme erhöht.
- **VERBESSERUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT:** Eine tiefe und kontrollierte Atmung kann dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Dies kann dazu beitragen, Symptome von Depressionen oder Angstzuständen zu lindern.
- **VERBESSERUNG DES SCHLAFES:** Durch die Atemtherapie kann die Qualität des Schlafes verbessert werden, indem sie den Körper in einen entspannten Zustand versetzt und die Atmung vertieft.
- **VERBESSERUNG DER IMMUNFUNKTION:** Durch eine verbesserte Atmung und eine erhöhte Sauerstoffversorgung kann die Atemtherapie dazu beitragen, die Immunfunktion zu verbessern und das Immunsystem zu stärken.

Insgesamt kann die Atemtherapie dazu beitragen, die Gesundheit auf ganzheitliche Weise zu verbessern, indem sie die Atmung und den Körper bei seiner Arbeit unterstützt. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Atemtherapie nicht als alleinige Behandlung verwendet werden sollte, sondern als Ergänzung zur medizinischen Behandlung. Vor Beginn einer Atemtherapie sollten Sie immer einen qualifizierten Therapeuten konsultieren und mit Ihrem Arzt über Ihre Behandlungsmöglichkeiten sprechen.

Klangtherapie

Klangtherapie ist eine alternative Form der Therapie, die auf der Verwendung von Klängen und Vibrationen zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit basiert. Die Klangtherapie kann verschiedene Formen annehmen und beispielsweise Klangschalen, Gongs, Didgeridoos, Stimmgabeln, Flöten und Gesang beinhalten.

Die Ziele der Klangtherapie können je nach individuellem Bedarf variieren. Einige der häufigsten Ziele sind:

- **STRESSABBAU:** Klangtherapie kann helfen, Stress und Angstzustände zu reduzieren, indem sie die Entspannung fördert und das Nervensystem beruhigt.
- **SCHMERZLINDERUNG:** Die Vibrationen und Klänge, die in der Klangtherapie erzeugt werden, können helfen, Muskelverspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern.
- **VERBESSERUNG DER STIMMUNG:** Klangtherapie kann helfen, die Stimmung zu verbessern, indem sie positive Gefühle und Emotionen auslöst und fördert.
- **VERBESSERUNG DES SCHLAFS:** Klangtherapie kann helfen, den Schlaf zu verbessern, indem sie die Entspannung fördert und das Nervensystem beruhigt.
- **FÖRDERUNG DER KÖRPERLICHEN GESUNDHEIT:** Klangtherapie kann helfen, den Körper in einen Zustand der Entspannung und Regeneration zu versetzen, was dazu beitragen kann, das Immunsystem zu stärken und die allgemeine körperliche Gesundheit zu verbessern.



Thai Yoga Massage

Die Thai Yoga Massage ist eine Form der Körperarbeit, die in Thailand entwickelt wurde und auf den Lehren des Buddhismus und der ayurvedischen Medizin basiert. Bei dieser Massage werden Druckpunkte entlang der Energiebahnen im Körper behandelt, ähnlich wie bei der Akupressur. Gleichzeitig werden Dehn- und Strecktechniken angewendet, um die Flexibilität zu verbessern und Verspannungen zu lösen.

Die Ziele der Thai Yoga Massage sind:

- **ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU:** Die Massage kann helfen, Stress abzubauen und den Körper und Geist zu entspannen.
- **SCHMERZLINDERUNG:** Durch das Lösen von Verspannungen und Blockaden kann die Thai Yoga Massage dazu beitragen, Schmerzen im Körper zu lindern.
- **VERBESSERUNG DER FLEXIBILITÄT:** Durch die Dehn- und Strecktechniken werden die Muskeln gedehnt und die Flexibilität verbessert.
- **VERBESSERUNG DER DURCHBLUTUNG:** Durch die Anwendung von Druck auf bestimmte Bereiche im Körper kann die Thai Yoga Massage dazu beitragen, die Durchblutung zu verbessern.
- **VERBESSERUNG DES ENERGIEFLUSSES:** Die Thai Yoga Massage zielt darauf ab, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und zu verbessern, ähnlich wie bei der traditionellen chinesischen Medizin.
- **FÖRDERUNG VON SELBSTHEILUNGSKRÄFTEN:** Die Thai Yoga Massage soll die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und das Immunsystem stärken.
- **VERBESSERUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT:** Durch die Entspannung und den Stressabbau kann die Thai Yoga Massage auch dazu beitragen, die mentale Gesundheit zu verbessern und Symptome von Depressionen oder Angstzuständen lindern.

Die Thai Yoga Massage wird häufig als ganzheitliche Therapie angesehen, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen behandelt.

Ayurvedische Lifestyle- & Ernährungsberatung

AYURVEDISCHE LIFESTYLE-BERATUNG ist eine ganzheitliche Gesundheitsberatung, die auf den Prinzipien der ayurvedischen Medizin basiert, einer traditionellen Heilmethode aus Indien. Das Ziel der ayurvedischen Beratung ist es, das Gleichgewicht im Körper und Geist wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten, um Krankheiten vorzubeugen und die Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern.

Die ayurvedische Medizin betrachtet den Menschen als eine Einheit aus Körper, Geist und Seele und geht davon aus, dass diese drei Aspekte eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Ayurvedische Berater arbeiten mit ihren Klienten zusammen, um ihre individuellen Konstitutionstypen zu bestimmen und Empfehlungen geben zu können, um diese zu optimieren. Dies kann Ernährungsempfehlungen, Lebensstiländerungen, Kräuter- und Nahrungsergänzungsmittel, Yoga- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken, wie Meditation oder Massagen, umfassen.

Zu den Zielen der ayurvedischen Beratung gehören die Verbesserung der Verdauung und des Stoffwechsels, die Stärkung des Immunsystems, die Reduzierung von Stress und Angstzuständen, die Vorbeugung und Linderung von Krankheiten, sowie die Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens. Ayurvedische Beratung ist eine individuelle und ganzheitliche Methode, die darauf abzielt, das Gleichgewicht und die Harmonie im Körper und Geist zu fördern, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu optimieren.

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSBERATUNG ist ein Prozess, bei dem eine qualifizierte Person, wie z.B. ein Ernährungsberater oder eine Ernährungsberaterin, individuelle Ernährungspläne erstellt und Empfehlungen gibt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden einer Person zu verbessern. Ziel der Ernährungsberatung ist es, eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu fördern und individuelle Bedürfnisse und Ziele zu berücksichtigen.

Zu den Zielen der Ernährungsberatung gehören:

- Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens durch eine ausgewogene Ernährung
- Gewichtsreduktion oder -erhöhung
- Optimierung der Nährstoffaufnahme und -verwertung
- Vorbeugung von Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen
- Beratung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien
- Optimierung der sportlichen Leistung durch spezielle Ernährungsempfehlungen
- Beratung zur gesunden Ernährung während der Schwangerschaft oder Stillzeit

Die Ernährungsberatung ist somit ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils und kann dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen oder zu behandeln, sowie das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Retreats

Retreats beziehen sich meist auf Rückzugsorte, die Menschen aufsuchen, um sich aus dem Alltag zurückzuziehen, um sich auf ihre körperliche, geistige und emotionale Gesundheit zu konzentrieren. Ziele können alle möglichen individuellen Ergebnisse oder Erfolge sein, die eine Person erreichen möchte.

In der Kombination können Retreats genutzt werden, um Ziele zu setzen und zu erreichen. Ein Retreat kann eine großartige Gelegenheit sein, um sich selbst die Zeit und den Raum zu geben, um über diese nachzudenken und Strategien zu entwickeln, um sie zu erreichen. Während eines Retreats können sich die Besucher auf ihre persönlichen Bedürfnisse konzentrieren, ihre Gedanken sammeln und sich auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist.

Wer ein Retreat besucht, kann sich von Ablenkungen und Stress befreien, die einen möglicherweise davon abhalten, die eigenen Ziele zu erreichen. So können neue Perspektiven gewonnen, Ideen entwickelt und die Motivation gesteigert werden.

Insgesamt können Retreats eine großartige Möglichkeit sein, um Ziele zu erreichen, indem sie Zeit und Raum schaffen, um sich auf diese und die allgemeine körperliche, geistige und emotionale Gesundheit zu konzentrieren.



Vorteile von Wellbeing-Programmen für Mitarbeiter am Arbeitsplatz

Wenn Unternehmen in Mitarbeiter-Wellbeing investieren, erleben sie langfristige Vorteile, die sich auf Einzelpersonen und das Unternehmen erstrecken.

WELLBEING-PROGRAMME FÜR MITARBEITER BIETEN EINE REIHE VON VORTEILEN, WIE ZUM BEISPIEL:

VERBESSERTE GESUNDHEIT

Gesundheitliche Initiativen helfen, eine bessere Ernährungswahl zu fördern, das Risiko von Krankheiten zu reduzieren und ein Gefühl von Glück und Energie zu fördern.

ERHÖHTES ENGAGEMENT

Mitarbeiterengagement geht über Screenings und Gruppenaktivitäten hinaus. Wellbeing-Programme fördern die Teambindung durch Community-Aktivitäten, was das Arbeitsplatzengagement stärkt und zu höherer Mitarbeiterbindung führt.

VERBESSERTE TEAMARBEIT

Wellbeing-Programme fördern das Wohlbefinden und stärken die Teamarbeit, indem sie Vertrauen aufbauen und soziale Verbindungen verbessern. Dies reduziert Stress und steigert das Engagement, was sich positiv auf das Gesamtwohlbefinden auswirkt.

1

2

3

4

5

6

ERHÖHTE PRODUKTIVITÄT

Corporate Wellbeing-Programme fördern das geistige Wohlbefinden und verbessern den Fokus und die Leistung.

VERBESSERTE ANWESENHEIT

Wellbeing-Programme verbessern die Arbeitszufriedenheit durch Priorisierung des Wohlbefindens und effektive Stressbewältigung, was zu weniger Fehlzeiten führt.

QUALIFIZIERTE MITARBEITER

Durch die Fokussierung auf Wohlbefinden und Vielfalt in Wellbeing-Programmen gelingt es Organisationen, qualifizierte Talente erfolgreich anzuziehen. Diese Initiativen dienen als überzeugende Argumente, um potenzielle Mitarbeiter anzusprechen.

Wellbeing Netzwerk

Wir sind stolz darauf, ein deutschlandweites Netzwerk von Healing Wisdom Experten ins Leben gerufen zu haben, das Unternehmen dabei unterstützt, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter zu fördern.

Unser Netzwerk erstreckt sich über ganz Deutschland und bietet Zugang zu einer Vielzahl von hochqualifizierten Yogalehrern, Yogatherapeuten, Coaches und Therapeuten von Healing Wisdom. Diese Experten stehen bereit, um Unternehmen mit maßgeschneiderten Dienstleistungen zu unterstützen, die darauf abzielen, eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung zu schaffen.

Egal, ob es um die Durchführung von Yoga-Kursen, Entspannungstechniken, individuelle Coachings oder Therapien zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung geht - unsere Experten stehen Unternehmen mit ihrem Fachwissen und ihrem Engagement zur Seite.

Unser Netzwerk bietet nicht nur Zugang zu hochwertigen Dienstleistungen, sondern auch die Möglichkeit, sich mit anderen Unternehmen auszutauschen und von Best Practices zu profitieren. Wir glauben fest daran, dass durch die Vernetzung und Zusammenarbeit ein nachhaltiger und ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheitsförderung in Unternehmen ermöglicht wird.

Wenn auch Sie nach einem zuverlässigen Partner suchen, der Ihnen dabei hilft, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter zu fördern und Ihre Unternehmenskultur zu stärken, dann sind Sie bei uns genau richtig!

Treten Sie unserem deutschlandweiten Netzwerk bei und lassen Sie uns gemeinsam die Zukunft der Wellbeing gestalten.

STARTEN SIE IHRE SUCHE HIER:

<https://www.healing-wisdom.de/b2b-network/>

Ansprechpartnerin



ILANA BEGOVIC

Den größten Teil meines Lebens habe ich damit verbracht, das große Rätsel der tiefen Veränderung zu lösen. Ich bin eine begeisterter Wahrheitssucherin und bin leidenschaftlich daran interessiert, die Kunst des Lebens zu verfeinern und meine SchülerInnen zu befähigen, dasselbe zu tun.

Ich bin zertifizierte Ayurveda-Praktikerin, Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Seit über 25 Jahren unterrichte ich Hatha Yoga und Meditation. Mein Stil, Healing Wisdom, ist aus mehreren Traditionen zusammengefasst, die mich in den letzten Jahrzehnten stark beeinflusst haben: Anusara, Hatha Flow, Yogatherapie, Ashtanga, Iyengar, Restorative, Katonah und Ayurveda.

Healing Wisdom Yoga schöpft aus dem Ayurveda, der Yogaphilosophie und dem Leben selbst und versteht es, tiefe Lehren aus den heiligen Schriften zu nehmen und sie mit Klarheit und Einfachheit zu vermitteln.

Mail: ilana@healingwisdom.de

Tel.: +49 176 - 25158511

Web: www.healing-wisdom.de/corporate-wellbeing