

GESUNDHEITSCOACHING FÜR TOPMANAGER

Ihre Herausforderung

Ihre Gesundheit ist Ihnen wichtig, aber es findet sich in Ihrem Terminkalender hierfür keine Zeit mehr.

Im Dschungel der vielfältigen Gesundheitstipps- und -tricks suchen Sie nach Orientierung.

Sie fühlen sich für Bewegung zu müde und Ihr Schweinehund hat Sie fest im Griff.

Sie spüren die Grenzen Ihrer Belastbarkeit.

Sie suchen einen Ausgleich und wünschen sich mehr Lebensqualität.

Oder (es geht ja nicht nur um Sie): Sie möchten Ihren Mitarbeitern helfen, in einer Zeit intensiver Arbeitsbelastung und starken Herausforderungen gesund und leistungsstark zu bleiben bzw. wieder zu werden.

Unser Angebot

Gesundheit, die Spaß macht. Die gut zu Ihnen und Ihrer aktuellen Lebenssituation passt.

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung. Sie stärken Ihre Selbstkompetenz und aktivieren Ihre Ressourcen für eine gezielte Verbesserung Ihrer Gesundheit.

Sie trainieren Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und lernen die Signale Ihres Körpers besser zu verstehen.

Mentale Strategien aus dem Spitzensport unterstützen Sie darin Herausforderungen zu meistern und Stress als Krankheitsfaktor Nr. 1 zu mildern.

Sie bekommen für Sie passende Bewegungs- und Entspannungsprogramme an die Hand, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren und damit täglich mehr für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun können.

Ihr Ansprechpartner:

Peter Flühr
JANUS GmbH & Co. KG
Mühlenweg 1
85653 Aying
Tel: 08095/8 73 38-0
peter.fluehr@janusteam.de
www.janusteam.de

Leistung gesund erhalten

