

GESUNDHEITSCOACHING FÜR VIELREISENDE

Ihre Herausforderung

Sie sind beruflich viel unterwegs und es fällt Ihnen schwer in Ihrem eng gestrickten Terminkalender noch Zeit für Bewegung, Sport und Gesundheit zu finden.

Sie möchten sich und Ihre Gesundheit wichtig nehmen. Im Dschungel der vielfältigen Gesundheitsangebote suchen Sie nach Orientierung.

Für Sie als Vielreisender sind die überwiegende Anzahl der Angebote unpassend. Sie benötigen individuelle Lösungen.

Fremde Hotelbetten scheinen Ihnen vertrauter als Ihr eigenes? Sie haben Einschlafprobleme, einen unruhigen Schlaf oder es stört Sie der Lärm aus dem Nachbarzimmer? Kurz gesagt, Sie schlafen schlecht ein und wachen morgens ohne Erholung auf.

Sie sind ständig im Auto / Flieger unterwegs, morgens kriegen Sie keinen Bissen runter, Kekse und Schokoriegel zwischendurch und abends das schwere Geschäftsessen.

Sie wollen schneller Ihre Energie wieder auftanken, kurze Regenerationsphasen voll ausschöpfen.

Unser Angebot

Wir finden mit Ihnen Möglichkeiten, mehr für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Kleine Veränderungen mit großer Wirkung, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein persönliches Gesundheitskonzept und berücksichtigen Ihre spezifische Situation als Vielreisender.

Wir zeigen Ihnen, dass Ihr Weg zu mehr Gesundheit überwiegend mit Freude und Spaß gepflastert ist.

Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Körpers leichter zu verstehen und diese gezielt als Wegweiser für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität zu nutzen.

Wir zeigen Ihnen Körper-, Bewegungs- und Entspannungsübungen, die Sie unterstützen, entspannt, frisch und konzentriert am Reiseziel anzukommen.

Wir werfen mit Ihnen einen aufmerksamen Blick auf mentale Techniken aus dem Spitzensport und überlegen gemeinsam, wo und wie Sie diese für sich anwenden können.

Ihre Ansprechpartnerin:

Heike Köpping
JANUS GmbH & Co. KG
Mühlenweg 1
85653 Aying
Tel: 08095/8 73 38-0
heike.koepping@janusteam.de
www.janusteam.de

Gesund und vital unterwegs!

