

# Mit Freude auf dem Weg zu sich selbst und einem glücklichen Leben

## Selbstfürsorge als Schlüssel zum Wohlbefinden: Impuls-Vortrag mit erhellenden Inhalten und einfühlsamen Übungen

Der Begriff „Selbstfürsorge“ ist heute in aller Munde. Oft verbinden wir ihn mit Bildern von entspannenden Bädern oder genussvollen Mahlzeiten im Kreis der Familie. Doch wahre Selbstfürsorge geht weit darüber hinaus.

In diesem Vortrag, einer inspirierenden Verbindung aus jahrtausendealtem Wissen und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, erfahren Ihre Mitarbeiter, wie sie sich langfristig Gutes tun und dadurch ihre Zufriedenheit, Motivation und Leistungsfähigkeit steigern können.

Mit der Buchung dieses Vortrags investieren Sie nicht nur in das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter, sondern fördern auch eine positive Unternehmenskultur und ein gesundheitsbewusstes Team.

### Inhalte

- **Herausforderungen unserer Zeit**  
"B-A-N-I" eine Beschreibung unserer heutigen Welt
- **Geheimnisse eines glücklichen Lebens**  
"Vom Haben zum Sein"  
"Es ist nie zu spät"  
"Die Entscheidung liegt immer bei Dir"
- **der ganzheitliche Ansatz**  
konkrete Selbstfürsorge-Tipps für Körper, Geist und Seele
- **geführte Mini-Meditation**  
zum Entspannen und Aktivieren innerer Ressourcen

### Vortragsziel

- **Steigerung des Bewusstseins** für die Bedeutung aktiver Selbstfürsorge für das persönliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit
- **Vermittlung von theoretischen Grundlagen sowie praktischer Übungen** zur Stressreduktion und Aktivierung innerer Ressourcen
- **Prävention von Burnout und Stress** zur langfristigen Kostenersparnis und Mitarbeiterbindung

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Impuls-Vortrag mit Übungen (1 bis 2 Stunden)  
Inhouse oder Online  
Vortragssprache: Deutsch  
Raumanforderungen Inhouse: Beamer, Flipchart  
Kosten auf Anfrage

