

Wo bekomme ich Unterstützung?



Um unser Programm stetig verbessern zu können, kann es sein, dass Sie nach Abschluss telefonisch von unserem Kooperationspartner kontaktiert werden.

Was kann ich verändern?



Wie arbeite ich?  
Was tut mir gut?  
Was belastet mich?

# GESUND IST, AUF SICH UND SEINE ARBEITSWEISE ZU ACHTEN



## EINLADUNG

zum neuen Programm  
für Ein-Personen-Unternehmen

GESUND  
IST  
GESÜNDER.



# Das Programm auf einen Blick

## Intensivwoche

So 05.05. bis Sa 11.05.2019

## Auffrischungswochenende

Fr 08.11. bis So 10.11.2019

### Ort

Gesundheitsresort \*\*\*\*s Lebensquell Bad Zell  
Lebensquellplatz 1, 4283 Bad Zell

### Programmleitung

Mag. Elisabeth Gimm,  
Unternehmensberaterin,  
EPU

### Kosten

Zuzahlung zwischen  
8,36 – 20,31€ pro Tag  
(einkommensabhängig)  
direkt im Hotel

### Anmeldung

Mit dem beiliegenden  
Anmeldeformular bis 15.02.2019

### Achtung

Begrenzte Teilnehmerzahl!

## Gesunde Entwicklung für Sie und Ihr Unternehmen. Ein vielseitiges Programm.

### Für Ihr Unternehmen

- Einführung ins Thema Gesundheit für EPU
- Stärken-/Schwächen-Analyse der unternehmerischen Tätigkeit inkl. Maßnahmenentwicklung
- Themen wie Stressmanagement, Zeitmanagement, Lebensbalance, Akquise, Social Media etc. werden behandelt – alle mit gesundheitsförderlichem Fokus (Gruppe und einzeln)

### Für Ihre Gesundheit

- BIA-Messung (Bioimpedanzanalyse) inkl. Feedback im Einzelgespräch
- Medizinische Trainingslehre
- Entspannungstechniken
- Aktives Morgenerwachen und freie Nutzung der Wasser-, Sauna- und Fitnessoase außerhalb des Programms

### Vortragsweise:

Impulsvorträge,  
Gruppenarbeiten,  
Erfahrungsaustausch,  
Einzelgespräche mit  
Experten-Coaching

### Auffrischungs- wochenende:

Reflexion der Ergebnisse  
und Verankerung der  
wichtigsten Inhalte