

Gesunde Mitarbeiter\*innen  
**Ressource Mensch**  
Ihr Gesundheitstag inhouse oder outdoor



### **Ressource Mensch**

Gesunde und sich wohlfühlende Mitarbeiter sind die größte Ressource eines jeden Teams Organisation, Unternehmen, Betriebs oder Vereins. Wir setzen deshalb auf die **Ressource Mensch**, auf Mitarbeiter\*innen, die körperlich fit sind, eine starke Persönlichkeit besitzen, lösungsorientiert denken und einen Sinn für nachhaltige Themen haben.

### **Gesundheitstag**

Wir von Zentrum Narrativ arbeiten **ganzheitlich**, sprich wir berücksichtigen körperliche, psychische und soziale Faktoren von Gesundheit.

In unserem Verständnis von Gesundheit arbeiten wir **systemisch**, denn wir stärken den einzelnen Menschen, die zwischenmenschlichen Beziehungen und das Immunsystem Ihres ganzen Betriebs.

### **Inhalte**

- ❖ 3 E's: Ernährung, Entspannung und Energiequellen (Körper)
- ❖ 3 S's: Salutogenese, Selbstbewusstsein und Seelenzeiten (Psyche)
- ❖ 3 K's: Kommunikation, Konfliktfähigkeit und Kultur (Soziales)
- ❖ 3 M's: Mentaltraining, Mindfulness und Meditation (Geist)



## Zielgruppe

sind Vereine und Verbände, Betriebe und Unternehmen

## Ziel

ist es, Mitarbeiter\*innen und Teams durch positive Erlebnisse und Erfahrungen sowie gesunden Impulsen wieder in ihrem Wohlbefinden, ihrem Miteinander und ihrem Wir-Gefühl stärken.

Ihr **Nutzen** besteht in der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*innen und einem gesunden Immunsystem Ihres Betriebes. Sie fördern eine Haltung des Miteinanders, der Offenheit, der Toleranz und der Menschlichkeit in Ihrem Unternehmen.

Ein **Gesundheitstag** kann sein

- Inhouse mit Erlebnisvortrag, Workshop, Seminar oder Webinar
- Outdoor mit Erlebniswanderung, Betriebsausflug, ganzheitlichem Team- oder Naturtag

Die **Dauer** kann von einer Einheit von 3,5 h über 1 Tag bis zu 3 Tagen mit Übernachtung betragen.

Der **Ort** wird in Absprache mit Ihnen gewählt.

Ihre **Ansprechpartner\*innen** sind

**Monika Engl** Ganzheitliche Kneipp Gesundheits-, Entspannungs- und Qi Gong Trainerin, Lebens- und Ritualberaterin, Fastenleiterin, Expertin alpines Waldbaden, Wanderleiterin

**Kathrin Gschleier** Systemische Supervisorin und Coach, langjährige Psychodrama-Gruppenleiterin und Kommunikationstrainerin mit dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit.

Ihr **Kontakt**

**Kathrin Gschleier** Mobil 348 1662258

Mail [kathrin@narrativ.center](mailto:kathrin@narrativ.center)

**Monika Engl** Mobil 348 6929394

Mail [info@monikaengl.com](mailto:info@monikaengl.com)

