

Angebot

► Gesundheitsförderung & Prävention

- Persönliche Vorsorge/ Körperfitness
- BGF-Projektplan und BGF-Maßnahmen
- Stressmanagement / Burnout-Prävention
- Salutogenese-Check

► Ganzheitliche Fitness

- Sportwissenschaftliche Beratung
- Risikogruppen-Betreuung
- Training der Inneren Wahrnehmung
- Gezielte Bewegung / Bewegungstherapie
- Fitness-Check

► Burnout- & Stress-Vorsorge

- Beratung „Wie vermeide ich Burnout?“
- Methoden-Training
- `Embodied Prevention`
- Burnout-Check



Veranstaltungsprogramm:

- Vorträge
- Intensiv-Seminare
- Aktionstage
- Inhouse-Schulungen
- Information / Bewusstseinsbildung

Kursprogramm:

- **fit in 3** - das Bewegungs- und Motivationsprogramm für die ganzheitliche Fitness©
- **erfolgreich.gesund & burnoutfrei** (EPU-KMU-Intensivkurs)¹
- **burn not out!**© (speziell entwickeltes Programm zur Burnout- und Stress-Prävention)²
- Atemtechniken
- Entspannungsübungen
- Gesundheitsgymnastik & Healthy Sports

^{1,2} In Kooperation mit der SVA Kärnten („Gesundheits100er“) und proFITNESS Austria

Anfrage

Ich bin/Wir sind am Angebot interessiert und ersuche/n um Kontaktaufnahme und nähere Informationen.

Ich ersuche um ein Erstgespräch.

.....
Name

.....
Adresse

.....
Telefon

.....
e-mail

.....
www.



www.life-performance.at

- Professionelle Unterstützung zur Stärkung von Persönlichkeit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Kompetenzvermittlung für eine effiziente Stressbewältigung und Burnout-Prävention.
- Bewegungs- und Bewusstseinschulung zur Steigerung von Wohlbefinden, Motivation und Arbeitslust.
- Fitness für Körper, Geist und Seele.



0664-240 66 05

Life- Performance



Praxis für

- ▶ Gesundheitsförderung
- ▶ Sportwissenschaftliche Beratung
- ▶ Burnout- und Stressprävention

Bewegungsorientiertes und
körperbewusstes Leben

Life-Performance



www.life-performance.at

Impressum: Offenlegung gemäß § 25 des Mediengesetzes, Medieninhaber und Herausgeber: IN-MEDIA Product & Merchandising Trading e.U., Mag. Dagmar Ellensohn, Mitglied der WKK, Anschrift: Obergöriach 25, 9062 Moosburg, office@life-performance.at