

Gesundheitspakete nach Maß ...und mit Köpfchen

Fördern Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter durch Coaching und mentale Entspannung.

Kopfstand, Yvonne Kurz Gesundheitscoaching, Jägerstraße 5, 89081 Ulm, 0170.5123422, y@kurz-kopfstand.de

Ihr Vorteil

- ▶ Verringerung des Krankenstands
- ▶ Verringerung von Fehlzeiten
- ▶ Verringerung der Krankenkosten
- ▶ Verringerung der Fluktuation
- ▶ Verringerung physischer und psychischer Belastungen
- ▶ Steigerung der Produktivität
- ▶ Zufriedene Mitarbeiter
- ▶ Erhöhung Mitarbeiterbindung
- ▶ Motiviertes und stabiles Team
- ▶ Imagegewinn
- ▶ Erhöhung Wettbewerbsfähigkeit

Wie geht's?

- ▶ 1. Schritt: Sie legen einen Tag und die Anzahl der Stunden pro Woche fest.
- ▶ 2. Schritt: Wählen Sie aus 4 Gesundheitspaketen das beste Paket für Ihre Mitarbeiter aus. Inhalte sind frei wählbar.
- ▶ 3. Schritt: Beginnen - **TUN!**

Paketinhalte: Coaching, Bewegung, mentale Entspannung. Zusammenstellung individuell, nach Bedarf frei wählbar.

Hier können Sie sich auf Youtube einen ersten Eindruck verschaffen:

<https://youtu.be/KpFQMq4xfjM>

Inhalte

- ▶ **Schwerpunkte Bewegung:**
 - ▶ Walken, Yoga
- ▶ **Schwerpunkte Mentale Entspannung:**
 - ▶ Meditation, bewusstes Atmen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung
- ▶ **Schwerpunkte Coaching:**
 - ▶ Auflösen innerer Blockaden, Ängste und Konflikte
 - ▶ Erfolgs- und Motivationscoaching
 - ▶ Veränderung negativer Denk- und Verhaltensweisen
 - ▶ Stressmanagement und Burnout-Prävention (Achtsamkeitstraining)
 - ▶ Umgang mit Leistungsdruck
 - ▶ Selbst- & Zeitmanagement

Gesundheitspakete

<p>S Paket 1 1 Std/ Woche (4 Std./Monat)</p> <p>Bewegung</p> <p>480€/mtl.</p>	<p>M Paket 2 3 Std/ Woche (12 Std./Monat)</p> <p>Bewegung Mentale Entspannung</p> <p>1200€/mtl.</p>	<p>L Paket 3 5 Std/ Woche (20 Std./Monat)</p> <p>Bewegung Mentale Entspannung Coaching</p> <p>1800€/mtl.</p>	<p>XL Paket 4 10 Std/ Woche (40 Std./Monat)</p> <p>Bewegung Mentale Entspannung Coaching (zusätzlich auf Abruf)</p> <p>2290€/mtl.</p>
--	--	---	--

Preise zzgl. MwSt. und Fahrtkosten ab 10 km Entfernung (0,30€/km)

Mein Profil

- ▶ Studium zur Dipl. Betriebswirtin (BA) (Textilbranche)
- ▶ Einkaufsleiterin (Textilbranche)
- ▶ Key Account (Schuhbranche)
- ▶ Verkaufsleiterin (Schuhbranche) in D und A
- ▶ Assistenz der Geschäftsführung (Reha)
- ▶ Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
- ▶ Bereichsleitung Betriebliches Gesundheitsmanagement (Klinikum)
- ▶ NLP Practitioner
- ▶ Physiognomik - Face reading
- ▶ THE Work™ Coach nach Byron Katie
- ▶ Entspannungspädagogik
- ▶ Übungsleiterin für Kinderyoga
- ▶ Kinder- und Entspannungstrainer
- ▶ Yoga Trainer
- ▶ Seniorentainer



KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Das macht mich aus

- ▶ **Mein Motto:**
Lebe im Moment und liebe was du tust.
- ▶ **Mein Zitat:**
Ehrlichkeit ist die Basis allen Seins.
- ▶ **Meine Mission:**
Menschen begleiten und sie auf ihren Weg bringen.
- ▶ **Was mich fasziniert:**
Kinderaugen.
- ▶ **Was mir Kraft gibt:**
In der Stille Antworten finden.
- ▶ **Was mir am Herzen liegt:**
Authentisch zu bleiben.

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching