

Gesundheit - physische und psychische Balance

Persönliche Gesundheit ist die Voraussetzung für Mitmenschlichkeit, Kreativität und Leistung. Angesichts des demographischen Wandels und des akuten Fachkräftemangels wird die Gesundheit von Mitarbeitern und die kulturell verankerte Widerstandsfähigkeit im Arbeitssystem zu einem entscheidenden Wettbewerbsvorteil.

Zukunftsorientierte Mittelständler investieren z.B. in ergonomische und gesunde Arbeitsbedingungen. Die Schaffung eines gesunden Arbeitssystems ist sowohl eine Frage sozialer Verantwortung als auch gleichzeitig die Lösung für eine ökonomische Herausforderung.

Gesundheit - das Premium-Ernährungskonzept

Das "tödliche Quartett" - Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörung und Übergewicht - ist in Deutschland weit verbreitet. Dabei kann schon eines dieser Symptome lebensbedrohlich werden. Folglich beeinträchtigt die gefährliche Kombination des "tödlichen Quartetts" das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der betroffenen Menschen massiv.

In einem ärztlich-wissenschaftlichen Programm bringen die Teilnehmer ihren Stoffwechsel in Schwung. Und das mit Erfolg! Eine Studie belegt: Die Anzahl der Teilnehmer, die zu Beginn mit ihrer gesundheitlichen Lebensqualität zufrieden waren, hat sich durch die Ernährungsumstellung binnen eines Jahres verdoppelt.



Wir erstellen einen exakt auf Sie zugeschnittenen Ernährungsplan. Als Ihr Metabolic Balance®-Betreuer unterstützen wir Sie während der Ernährungsumstellung und begleiten Sie in vier Phasen auf Ihrem individuellen Weg zu Ihrem persönlichen Ziel. Das [Ernährungskonzept](#) mündet in eine Erhaltungsphase, in der Sie Ihr Leben lang die erworbenen Grundregeln beibehalten.

[Zur offiziellen Homepage von Metabolic Balance®](#)

Gesundheit - Stressbewältigung durch Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist definiert als Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments mit Akzeptanz, d.h. ohne Bewertung mit einer inneren Haltung, die anerkennt, was gerade ist. Wenn Sie mehr Achtsamkeit in Ihr Leben bringen, wirkt sich dies auf vielfältige Weise positiv auf Ihre Gesundheit aus, u.a. auf die Stressbewältigung und Ihre Fähigkeit zur Entspannung.

In einem wissenschaftlich fundierten Programm erlernen die Teilnehmer die Praxis der Achtsamkeit durch Meditation. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms ([MBSR - mindfulness based stress reduction](#)), welches seit 1979 erfolgreich praktiziert wird.

Darüber hinaus ist z.B. achtsames Selbstmitgefühl ([MSC – mindful self-compassion](#)) ein besonders wirkungsvolles Programm.

“Man kann Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen zu surfen.”

Jon Kabat-Zinn

Gründer des Zentrums für Achtsamkeit am MIT, USA

Eingebettet in ein passendes Gesamtkonzept, ist es das Ziel, eine Kultur der Achtsamkeit in Ihrem Unternehmen zu etablieren. Ihre Organisation erfährt eine Bewusstseinerweiterung: es gelingt, den Geist auf anstehende Herausforderungen zu fokussieren und hilfreiche innere Einstellungen zu pflegen.

[“Nicht die Dinge selbst beunruhigen \(...\)” zur offiziellen Homepage von Boris Stolle](#)

[“\(...\) sehen, was bereits da ist.” - Katrin Hensel - Praxis für Achtsamkeitstraining](#)