

Das 3¹ Konzept



Gesundheitsförderung im Unternehmen, warum?

Wir, das body**balance**©Team, stellen uns diesen Fragen und bieten ein individuelles, ganzheitliches und nachhaltiges Gesundheitsförderungskonzept für Ihr Unternehmen.

Weshalb sind wir anders als andere BGM Anbieter? Was macht uns einzigartig?

Wir sehen den Menschen als Ganzes und zwar nicht „nur“ Körper, Geist und Seele – **sondern organisch, mental und körperlich!**

Balance und Selbstheilung

Unser body**balance**© Konzept steht für ganzheitliche Gesundheit. Dies bedeutet auf sanfte und effektive Weise Dysbalancen und Störungen durch Hilfe zur Selbsthilfe auszugleichen. Dadurch werden Körper, Geist und Seele in die Lage versetzt, sich ihrer Natur gemäß selbst zu heilen.

Das Wunder des Lebens und seine dahinterstehende Perfektion ermöglicht ungeahnte Wege. Auch die Frage, wie der Mensch ein zufriedenes und sinnerfülltes Leben führen kann, wird intensiv betrachtet.

Während die Schulmedizin bei chronischen Erkrankungen häufig lediglich die Symptome behandeln kann, möchten wir gemeinsam mit dem Kunden die wirkliche Ursache finden und

erarbeiten. Hierbei wenden wir zukunftsweisende, ganzheitliche, erprobte Konzepte an, welche auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.

Es ist oft hilfreich, den Hauptgrund einer Störung einem der folgenden Felder zuzuordnen: körperliche Ebene, mentale u. seelische Ebene, organische Ebene.

Diese drei Teile unseres Wesens machen uns zu einer einzigartigen Gesamtpersönlichkeit und sind untrennbar miteinander verbunden. Wie bei einem Mobile bedingt eine Veränderung in einem Bereich der Persönlichkeit automatisch die Veränderung in den anderen Teilen. Hier liegen Ursachen für vielfältige Krankheiten, aber auch ungeahnte Möglichkeiten zur Gesundung.

Wir betrachten deshalb sowohl körperliche Ursachen, wie Verspannungen und Mangelernährung, als auch Ängste, Aggressionen, Schuldgefühle und Traumata, die chronische Erkrankungen hervorbringen.

Den Weg der Salutogenese und den Zusammenhang von Selbstfürsorge und Gesundung zu verinnerlichen, möchten wir mit dem Unternehmen gemeinsam gehen und Sie lösungsorientiert unterstützen.

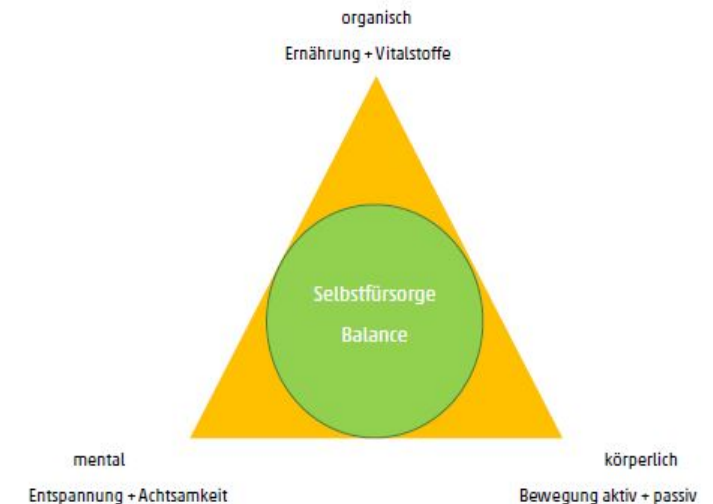
Firmenkonzept

Unser Konzept baut auf der 3¹ Formel auf: Grundlage sind die 3 Säulen der Gesundheit:

- mental (Seele, Geist)
- körperlich (Bewegungsapparat)
- organisch (Körperorgane)

Nur wenn diese 3 Säulen im Einklang = Balance ⁽¹⁾ sind, dann bleibt der Mensch gesund, vital, motiviert und leistungsfähig.

Das 3¹ Konzept von body**balance**©



In Zusammenarbeit mit Ihrer Personalabteilung (BGM Beauftragten) und evtl. Betriebsarzt führen wir eine Ist-Analyse durch, die die Fehlzeiten, Lohnfortzahlung, Arbeitsunfälle, bereits eingeführte BGM-Maßnahmen und einiges mehr betrachtet.

Zielformulierung und Nutzen

Durch unser auf Sie zugeschnittenes Konzept erhalten Sie mehr gesunde, zufriedene, kreative, leistungsfähige und motivierte Mitarbeiter. Unser Ziel ist es, für jeden eine ausgezeichnete körperliche und seelische Verfassung zu erzielen und zu erhalten.

- Spaß am Leben
- Freude und Zufriedenheit
- ein neues Bewusstsein für sich und die Umwelt schaffen
- weg von der Oberflächlichkeit
- positives Betriebsklima

- **Verringerung der Fehlzeiten und Lohnfortzahlung** – Ziel Return on Invest 1:5
- Erhöhung der Attraktivität als Arbeitgeber
- Imageverbesserung des Unternehmens
- bessere Gesundheit
- höhere Leistungsfähigkeit und Arbeitsmotivation
- Steigerung der Produktivität
- Erhöhung der Mitarbeiterzufriedenheit
- positive Beeinflussung des Betriebsklimas
- positive Arbeitsatmosphäre für die Mitarbeiter

Gesunde Ernährung

Eine vital- und nährstoffreiche Nahrung bildet den Treibstoff für einen gesunden Geist und Körper. In unserem Ernährungskonzept lernen die Mitarbeiter, wie eine solche Ernährung funktioniert und welche weiteren Wirkstoffe wichtig sind.

Gesunder Geist

Erkrankungen psychischer Art liegen an zweiter Stelle, steigen aber um ca 1% pro Jahr an! Immer mehr Mitarbeiter leiden unter dem „burn-out“ Syndrom.

Deshalb spielt beim Stressmanagement eine ganz entscheidende Rolle auch der Umgang untereinander. Positive Einstellung und Motivation sind hier die Schlüsselwörter.

Gesund in Bewegung

Das viele Sitzen und statische Arbeiten an Computern und Maschinen führt häufig zu Muskelverspannungen und Wirbelsäulenbeschwerden bei den Mitarbeitern. Dabei wissen wir, dass durch gezielte Bewegung viel Entspannung gewährt werden kann. Häufiger Grund von Verspannungen können auch Stress-Situationen sein. Bei uns lernt Ihr Mitarbeiter sich gesünder zu bewegen. Durch unsere Schmerztherapie können wir auch Schmerzen und Blockaden gezielt lösen.

Ich freue mich, Ihnen persönlich unser bodybalance© BGM-Konzept vorstellen zu dürfen:



Petra Gänßinger
+49 172 1534769

DAS GANZHEITLICHE KONZEPT

...behandle die Ursache und nicht das Symptom!

Betriebliches Gesundheits-Management

