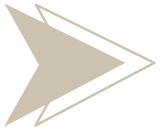


Impulsvorträge für Unternehmen

“Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen”

praxisnah - gehirngerecht - erlebbar -umsetzbar ✓



Gedankenkarussell stoppen

Der Kopf zerdenkt alles 5x ohne zufriedenstellendes Ergebnis, Schlafprobleme, Mentalload und Anspannung häufen sich - Abschalten ist zur Kunst geworden.

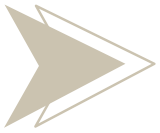
- 3 Stündiges Angebot
- Handouts & Meditation als Audiodatei zur nachhaltigen Alltagsintegration



Emotionen als Schlüssel zur Gesundheit

Emotionen sind mehr als bloße Reaktionen – sie sind wertvolle Botschaften. Lernen Sie Emotionen zu “regulieren” und erlangen Sie (wieder) Balance.

- 3 Stündiges Angebot
- Handout & Meditation als Audiodatei zur nachhaltigen Alltagsintegration



Selbstfürsorge

Bewusst gut für sich selbst zu sorgen - das ist *die* Grundlage für innere Stärke, Gesundheit und langfristige Handlungsfähigkeit.
Im Beruf, im Privatleben und überall, wo wir gefordert sind.

- 2 Stündiges Angebot
- Handout & Reflexion & Meditation als Audio zur nachhaltigen Alltagsintegration



Mentale Gesundheit

Modethema oder schon immer Bestandteil in Gesundheitsfragen?
Was bedeutet es mental gesund zu sein und was kann ich selbst tun?
Klarheit & Handlungsschritte.

- 2 Stündiges Angebot
- Handout & konkrete Methode zur nachhaltigen Umsetzung & Alltagsintegration



Sie haben aktuell einen akuten Bedarf
zu einem bestimmten Thema?

Ich freue mich auf unseren Austausch!

Angebote für Unternehmen

“Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen”

praxisnah - gehirngerecht - erlebbar -umsetzbar ✓



Autogenes Training krankenkassenbezuschusst

eine bewährte wissenschaftlich anerkannte Methode
zur Tiefenentspannung und Stressbewältigung / ZPP geprüft

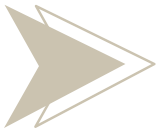
- 8 Wochenkurs für 160€ p.P. / 1 Std jede Woche / mit Handouts & Audiodatei



Stressmanagement & Resilienz

Mit dabei: Stressentstehung, Abläufe, eigene Muster reflektieren, Reduktion, SOS Akuttipps, Achtsamkeit und Entspannungstechniken, sowie Mindsettools.

- Impulsvortrag 90 Minuten / halb- oder Ganztagesangebot im Rahmen des BGM
- Handouts & Audiodatei zur nachhaltigen Alltagsintegration



Hochsensibilität erkennen & verstehen

Mit dabei: Was ist HS, wie zeigt sie sich im Alltag, (Selbst-)Verständnis, spezielle Herausforderungen & Stärken bei HS, sowie gesunde Umgangsstrategien.

- Halb- oder Ganztagesangebot
- Handouts & Audiodatei zur nachhaltigen Alltagsintegration



Mentalreisen

Manchmal bringt uns eine Pause mehr voran, als mit leeren Energiereserven weiterzufahren. Entspannung & gezielte Regeneration.

- Online oder In Präsenz möglich
- 40-60 Minuten, einzeln oder im Paket buchbar
- als “Entspannte Mittagspause” / “Achtsamkeitsnachmittag”



Was passt zu Ihnen und Ihren Mitarbeitern?

Ich freue mich auf unseren Austausch!

Fördermöglichkeiten für Arbeitgeber

Stressmanagement & Mentale Gesundheit im Unternehmen

Steuerlich begünstigte Wege zur Finanzierung von Gesundheitsangeboten

Gesundheitsangebote wie Workshops zu Stressbewältigung, Achtsamkeit, Emotionsmanagement oder Meditation können steuerlich gefördert, abgesetzt oder gesetzlich begründet werden. Hier die wichtigsten Optionen:



1. 600 € p. a. steuerfrei (§ 3 Nr. 34 EStG)

- Pro Mitarbeiter:in bis zu 600 € jährlich für zertifizierte Gesundheitsmaßnahmen (z. B. Stressbewältigung, Resilienzkurse)
- Steuerfrei für Unternehmen & Mitarbeitende
- Gilt für Kurse nach dem Leitfaden Prävention (§ 20 SGB V)

2. Sachbezug 50 € mtl. (§ 8 Abs. 2 EStG)

- Steuerfreier Sachbezug (Gutschein, Plattformzugang)
- Nutzbar für regelmäßige Angebote (Online-Meditation, Micro-Trainings, Gesundheitsportale)
- Kombinierbar mit Tools wie machtfit, Hansefit, Gympass etc.

3. Weiterbildung & Soft Skills (§ 3 Nr. 19 EStG)

- Stresskompetenz, Emotionsmanagement, Kommunikation als berufliche Weiterbildung steuerfrei
- Ideal für Führungskräfte & Teams mit hoher Belastung

4. Psychische Gefährdungsbeurteilung (§ 5 ArbSchG)

- Gesetzliche Pflicht zur Erhebung & Reduktion psychischer Belastungen
- Mein Workshop kann als Teilmaßnahme dienen (z. B. Impulsseminar, Coaching, Inhouse-Vortrag)

5. Betriebsausgabe (§ 4 Abs. 4 EStG)

- Alle Angebote auch ohne Steuerfreibeträge vollständig absetzbar



Für Rückfragen, individuelle Angebote oder ein kostenfreies Erstgespräch stehe ich gern zur Verfügung.