

gesundspot corporate & community

Gesundheitsangebote für Unternehmen, Vereine und Gruppen



Gesunde, energiegeladene und mental starke Menschen sind eine wichtige Grundlage für Motivation, Wohlbefinden und langfristige Leistungsfähigkeit. Doch der moderne Berufs- und Lebensalltag bringt häufig mentale und körperliche Belastungen mit sich. gesundspot bietet praxisnahe Gesundheitsangebote für Unternehmen, Vereine und andere Gruppen, die dabei unterstützen können, Stress zu reduzieren, neue Energie zu gewinnen und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

ANGEBOT

Yoga für Mitarbeitende, Teams und Gruppen

Bewegung und bewusste Entspannung können helfen, Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen.

Mögliche Formate:

- Lunch Yoga (z. B. in der Mittagspause)
- Yoga vor oder nach der Arbeit
- Abendkurse

Die Kurse sind einsteigerfreundlich und für Mitarbeitende aller Levels geeignet.

Health Coaching

Einzel- und Gruppensettings für Menschen, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiv verbessern möchten.

Mögliche Themen:

- Stressmanagement
- Schlaf und Regeneration
- Ernährung im Arbeitsalltag
- Energie und Fokus im Alltag
- Aufbau nachhaltiger gesunder Gewohnheiten

FLEXIBLE UMSETZUNG

Die Angebote können individuell auf Ihr Unternehmen, Ihren Verein oder Ihre Gruppe abgestimmt werden. Zum Beispiel:

- regelmäßige Yoga-Kurse
- individuelle (1:1) und Gruppen-Coaching-Sessions
- einmalige Workshops oder Themenabende
- Kombination aus Gruppenangebot und Einzelcoaching

Alle Angebote können auf Deutsch oder Englisch durchgeführt werden.

Weitere Informationen zu gesundspot finden Sie unter: www.gesundspot.com

KONTAKT

Simone Mewissen
gesundspot | Health Coaching & Yoga
Telefon: 0151/403 22 300
E-Mail: simone@gesundspot.com

Healthy people. Strong communities.