



# Wie Sie Burnout effektiv vorbeugen und Ihre Resilienz steigern.



GESUNDHEITS  
CODE

EINE GANZHEITLICHE  
ANALYSE

## Wie Sie Burnout effektiv vorbeugen und Ihre Resilienz steigern.

RESILIENZ STEIGERN

Jeder Mensch hat seinen individuellen Gesundheitscode, der aus den Komponenten Körper-Seele-Geist gebildet wird. Bereiche, welche die emotionale, körperliche und mentale Gesundheit beeinflussen. Die Kenntnis Ihres eigenen Codes erlaubt Ihnen die gezielte Steuerung dieser Komponenten zur Ausbalancierung Ihrer An- und Entspannungssituationen und zur Erhaltung Ihrer körperlichen, emotionalen und mentalen Leistungsfähigkeit.

MEHR GELASSENHEIT

Mit dem **Seminar- und Coachingprogramm „Gesundheitscode“** erreichen Sie einen einmaligen, ganzheitlichen Überblick über Bereiche, welche die emotionale, körperliche und mentale Gesundheit beeinflussen. Sie üben Techniken für eine deutliche Verbesserung Ihrer Work-Life-Balance. Sie lernen wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit erhalten, Ihr Wohlbefinden steigern und Ihre Widerstandskraft erhöhen.

STRESSOREN  
FRÜHZEITIG ERKENNEN  
UND REDUZIEREN

### Ein kleiner Test zeigt, ob Sie ein Kandidat für das Programm Gesundheitscode sind:

- |  |           |
|--|-----------|
| • Gehen Sie mit Gelassenheit in Ihren Arbeitstag?                | Ja / Nein |
| • Erkennen Sie Ihre Leistungsgrenzen?                            | Ja / Nein |
| • Haben Sie eine hohe Widerstandskraft im Umgang mit Krisen?     | Ja / Nein |
| • Ist Work-Life-Balance für Sie machbar?                         | Ja / Nein |
| • Ist Ihre Leistungsfähigkeit konstant?                          | Ja / Nein |
| • Denken Sie, dass Ihr Berufs- und Privatleben ausgeglichen ist? | Ja / Nein |
| • Haben Sie viel körperliche und mentale Energie?                | Ja / Nein |
| • Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser?                         | Ja / Nein |
| • Nehmen Sie leicht ab?  | Ja / Nein |
| • Schlafen Sie gut?  | Ja / Nein |

ZAHNSTELLUNGEN  
ANALYSIEREN

ENDLICH  
DURCHSCHLAFEN

MEHR BALANCE

Wenn Sie nur eine Frage mit „nein“ beantwortet haben, sollten Sie sich Gedanken über eine Verbesserung Ihrer gesundheitlichen Situation machen.

VERBESSERUNG  
IHRER REGENERATION

- > **Lernen Sie in nur 2 Tagen Ihren persönlichen Gesundheitscode kennen.**  
Sie werden an diesen zwei Tagen von zwei Trainern begleitet.

STOFFWECHSEL  
AKTIVIEREN



# Wie Sie Burnout effektiv vorbeugen und Ihre Resilienz steigern.

## Inhalte des 2-Tages-Workshops Gesundheitscode

Erfahren Sie, wie Sie sich scannen und Blockaden in Ihrem Gesundheitszustand erkennen und beheben.

- Sie erlernen Stressoren frühzeitig zu erkennen und zu neutralisieren
- Sie lernen, wie Sie Gelassenheit trotz eines hohen Stresslevels erhalten
- Sie verbessern Ihre Regenerationsfähigkeit und steigern dadurch Ihre Belastbarkeit in Beruf- und Privatleben
- Sie trainieren Ihren Stoffwechsel zu aktivieren und dabei völlig neue Lebensqualitäten zu erreichen
- Sie erhalten einen Überblick über Ihre typgerechte Ernährung und werden ohne Jo-Jo-Effekte Ihr Wunschgewicht erreichen
- Sie lernen richtig zu schlafen und auch Schlafstörungen zu beheben
- Sie erhalten Übungen zur Verbesserung Ihrer körperlichen und mentalen Beweglichkeit
- Sie lernen Prägungsmuster anhand Ihrer Zahnstellungen zu erkennen und positiv entgegenzuwirken
- Sie erlernen Blockaden Ihres Rückens bewusster zu erkennen und diese zu verändern
- Sie lernen Ihre individuelle Leistungsfähigkeit und Energie zu steigern
- Sie trainieren Ihr Wohlbefinden gezielt zu steigern

**Der Workshop Gesundheitscode** zeigt Ihnen wieder auf Ihre „innere Stimme“ bewusster zu hören, um ein erfolgreicher Selbstgestalter zu werden und um Ihr Leben aktiv und erfüllt zu führen.

Lernen Sie, wie Sie Stress positiv in Ihrem Leben verarbeiten und nutzen Sie die Kraft Ihrer Emotionen zur Gestaltung Ihres beruflichen und privaten Lebens. Profitieren Sie durch den Gesundheitscode, in dem Sie mehr Gleichgewicht in Ihre Lebensbereiche bringen.

### Ihr Mehrwert:

Jeder Teilnehmer erhält zusätzlich zum Seminar:



### RELIEF® – Stressprävention

Für eine wirklich wirksame Stressprävention ist es entscheidend, die Belastungen und Stressquellen und die persönlichen Resilienzfaktoren zu kennen.

Sie erhalten individuelle Ernährungstipps, ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm und eine Stress- und Energiemessung.

*WUNSCHGEWICHT  
ERREICHEN*

*MEHR BALANCE*

*BEWEGLICHKEIT  
VERBESSERN*

*INDIVIDUELLE ENTSPAN-  
NUNGSTECHNIKEN  
ENTWICKELN*

*INDIVIDUELLE  
ERNÄHRUNGSBERATUNG*



# Wie Sie Burnout effektiv vorbeugen und Ihre Resilienz steigern.

## Ihre Vorteile

Am Ende dieses Workshop werden Sie wissen:

- Wie Sie Ihren eigenen Gesundheitszustand scannen und analysieren.
- Wie Sie gelassen und mit Geduld in den Arbeitstag gehen.
- Wie Sie Ihre Leistungsgrenzen erkennen und optimieren.
- Wie Sie „Energiefresser“ erkennen und lernen, wie Sie Ihre Energien nutzbringend einsetzen.
- Wie Sie dauerhaft und einfach Ihre Ernährung auf Ihren Typ umstellen.
- Wie Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren.
- Wie Sie die Regenerationsfähigkeit Ihres Körpers deutlich steigern.
- Wie Sie Ihren Geist und Körper in bisher ungeahnter Balance bringen.
- Wie Sie auf einfache Weise besser und entspannter durchschlafen.

**Der Gesundheitscode – die Entscheidung für Ihre optimale Gesundheit und  
dauerhaft hohe Leistungsfähigkeit.**

## ANMELDUNG

Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG  
Karl-Heim-Str. 13

74363 Güglingen

**Ja,** hiermit melde ich mich verbindlich an zum **2-Tages EXKLUSIV Seminar Gesundheitscode** mit Sabine Oberhardt im Schloßhotel Monrepos

- Termin:**  Donnerstag, 8. Februar und Freitag, 9. Februar 2018  
Beginn: 10.00 Uhr
- Freitag, 9. November und Samstag, 10. November 2018  
Beginn: 10.00 Uhr
- Ort:** Schlosshotel Monrepos, Monrepos 22, 71634 Ludwigsburg
- Unser Premium-Service für Sie:** Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer eine individuelle und schriftliche Auswertung über sein aktuelles Gesundheitscode-Profil inklusive einer Regenerations- und Stressbelastungsmessung. Hier erfahren Sie, ob Ihr vegetatives Nervensystem in Balance ist und wie schnell Sie in der Lage sind, zu regenerieren.
- Preis:** 1.290, -- Euro zzgl. MwSt.  
Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Konto mit der IBAN DE 47620914000018127088 bei der Volksbank Brackenheim-Güglingen eG.

### Rechnungsanschrift:

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Position \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Telefax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

### Ihre Seminaranmeldung ist nach Bestätigung durch die Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG verbindlich.

Dieses Seminar bieten wir auch als Inhouse-Seminar an. Selbstverständlich gehen wir dabei auf Ihre individuellen Herausforderungen und Zielvorgaben ein. Fragen Sie an – wir bieten Ihnen individuelle und gewinnbringende Lösungen. Sie haben weitere Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit den AGB und der Datenschutzerklärung einverstanden. Diese können Sie unter [www.sabineoberhardt.com](http://www.sabineoberhardt.com) einsehen.

Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG

Karl-Heim-Str. 13 · 74363 Güglingen · E-Mail: [success@sabineoberhardt.com](mailto:success@sabineoberhardt.com) · Telefon 071 35 - 96 11 60 · Telefax 071 35 - 96 11 49 · [www.sabineoberhardt.com](http://www.sabineoberhardt.com)