

***Ganzheitliches  
Gesundheits-  
Management***

**Dr. Barthel- Gesundheitsakademie**



# **Akademische Leitung**

## **Dr. Jens Barthel**

Diplom - Sportlehrer

Diplom - Gesundheitspädagoge

Hochschuldozent

Buch-Autor

Welt-, Europa- und Deutscher Meister im  
Fitnessmehrkampf

[www.dr-jens-barthel.de](http://www.dr-jens-barthel.de)

017515311649



# Kaufmännische Leitung

## Silke Model

Gesundheitsberaterin  
Ernährungsberaterin

[www.silke-model.de](http://www.silke-model.de)

Tel.01701844946

# ***Leistungen***

- Vorträge
- Seminare
- Beratung
- Coaching (Gruppen, Einzel)
- Motivation
- Betreuung

# Zielgruppenansprache

## Institutionen

- Betriebe
- Firmen
- Behörden
- Ministerien
- Institutionen
- Vereine
- Verbände
- Schulen
- u.a. Einrichtungen

## Klientel

- Führungskräfte
- Mitarbeiter
- Kinder und Jugendliche
- Senioren
- Personen mit verschiedenen Beeinträchtigungen (phys.-psych.-sozial-emotionale Beeinträchtigungen)

**Bewegung**

**Bewusste Ernährung**

**Stressmanagement**

**Entspannung und Erholung**

**Atmung, Schlaf, Vitalität**

**Zeitmanagement**

**Elemente**

**Alternative  
Gesundheitskonzepte**

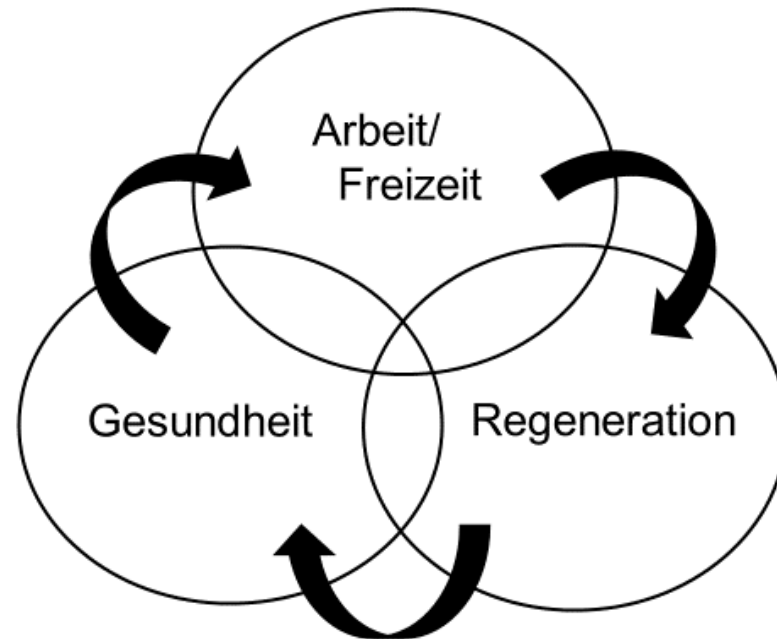
**Umwelt & Umfeld**

**Motivationstraining**

# Angebotene Leistungen- Überblick

|                 | <b>Bewegung</b>   | <b>Ernährung</b>   | <b>Regeneration</b>   |
|-----------------|---|--|---|
| Vortrag         | Bedeutung der Bewegung  | Bewusste Ernährung   | Möglichkeiten bewusster Regeneration                                      |
| Seminar Theorie | Bewegungskonzepte   | Ernährungskonzepte   | Stress-, Zeit-, Selbstmanagement  |
| Seminar Praxis  | Funktionsgymnastik<br>Rückenschule<br>Wirbelsäulengymnastik                     | Ernährungsanalysen<br>Einkaufstraining<br>Nahrungszubereitung        | Entspannungstechniken<br>Atemtechniken<br>Bodyscan<br>Achtsamkeitsübungen |
| Event           | Kanutouren<br>Klettergarten<br>Wassergymnastik<br>Eislaufen<br>Radtouren u.v.m. | Kochduell<br>Eventgastronomie<br>Dunkelrestaurant<br>Familiengrillen | Retreat<br>Orte der Stille<br>Achtsamkeitsrituale                         |

# Vertiefende Fragestellungen mit den dazugehörigen Angeboten





# Bewegung - Fragestellungen

Gibt es Möglichkeiten in der Firma für Fitnessstraining/  
Rückenschule/ Funktions- und Pausengymnastik?

Sind eventuell Laufgruppen vorhanden, wird an  
Firmenläufen teilgenommen?

Gibt es Gruppen, die verschiedene Sportarten oder  
alternative Bewegungsformen (z. B. Yoga) betreiben?

Wird auf Ergonomie am Arbeitsplatz geachtet?

# Bewegung - Angebote

1. Erlernen rüchenschonender Alltagsaktivitäten
2. Durchführung von Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Koordination
3. Rückenschule, Funktionsgymnastik und Wirbelsäulengymnastik als präventive bzw. rehabilitative Maßnahmen
4. Ergonomieschulung am Arbeitsplatz
5. Alternative Bewegungskonzepte (z.B. Yoga, Pilates, Chi Gong, Tai Chi etc.)
6. Alternative Bewegungsformen im Wasser (Schwimmen, Wassergymnastik) auf dem Eis (Eislaufen, Eisstockschießen und verschiedener Spiele) in der Luft (Hochseil-, Niedrigseilklettern und verschiedener Sprünge)

# Bewusste Ernährung - Fragestellungen

Bestehen Möglichkeiten gesunder Pausenverpflegung (z.B. leichte, vollwertige und vegetarische Kost)?

Gibt es Möglichkeiten zur ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme der Mitarbeiter (Wasserinsel, Wasserspender, Automaten, Kantinenausgaben) ?

Gibt es Möglichkeiten der gemeinsamen Essenszubereitung (evtl. Eventcharakter)?

Gibt es Ernährungsberatungen, Vorträge, Workshops oder Seminare zu Ernährungsthemen?

# Bewusste Ernährung - Angebote

1. Überblick zur bewussten Ernährung
2. Interpretationen verschiedener Ernährungstheorien
3. Analyse individueller Ernährungsgewohnheiten
4. Erstellung persönlicher Ernährungspläne
5. Anfertigung verschiedener Collagen zur Sensibilisierung, Informationsgewinnung und Aufklärung

# Bewusste Ernährung - Angebote

6. Implementierung bewusster Ernährung in die jeweiligen „Tagesstrukturen“
7. Gemeinsames Einkaufstraining
8. Zubereitung einer gemeinsamer Mahlzeiten
9. Alternative Ernährungskonzepte
10. Einsatz verschiedener Kräuter, Gewürze und Pflanzen

# Stressmanagement - Fragestellungen

Gibt es Möglichkeiten von aktivem Stressmanagement?

Gibt es Workshops, Vorträge, Seminare und Beratungen zum Thema Stress und Stressbewältigung?

# Stressmanagement - Angebote

1. Aktives Stressmanagement (Ursachen und Bewältigungsstrategien)
2. Kennenlernen verschiedener Entspannungsverfahren

# Entspannung & Erholung - Fragestellungen

Wie ist die Balance/Verhältnis von Anspannung und Entspannung?

Gibt es genügend Pausen (aktive)?

Gibt es Möglichkeiten von Gleitzeit?

Gibt es stille Stunden?

Gibt es Möglichkeiten der Durchführung von Entspannungsverfahren und Mentaltechniken?



# Entspannung & Erholung - Angebote

1. Life-Work-Balance (Urlaub -, Freizeitgestaltung)
2. Aktive Pausengestaltung (Power- Nap)
3. Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen
4. Techniken zur mentalen Stärkung und Psychohygiene
5. Gestaltung eines bewussten Tages mit Routinen und Ritualen

# Atmung, Schlaf, Vitalität

## Fragestellungen

Gibt es ausreichend Möglichkeiten zur Steigerung der Vitalität?

Gibt es Möglichkeiten zur Durchführung von Power-Naps?

Gibt es Möglichkeiten zum Erlernen verschiedener Atemtechniken?

# Atmung, Schlaf, Vitalität - Angebote

1. Kennenlernen und Erproben verschiedener bewusster Atemtechniken
2. Information zur optimalen Schlafhygiene (Schlafphasen und Zyklen sowie Umweltbedingungen)
3. Bedeutung von Power Nap und Beeinflussung verschiedener Gehirnwellenfrequenzen
4. Wichtigkeit des Biorhythmus und individueller Tagesleistungskurven

# Zeitmanagement - Fragestellungen

Wann werden wichtige Meetings durchgeführt?  
(Nutzung kreativer Potenziale & Beachtung der Leistungskurven)

Werden Leistungskurven (z.B. Koordination von Meetings) beachtet?

Gibt es Möglichkeiten für stille Stunden (Kreativität- Sägezahneffekt)?

# Zeitmanagement - Angebote

1. Planung (Tages-, Monats-, Jahres-)
2. Prioritätensetzung (Wichtigkeit vs. Dringlichkeit)
3. Pareto (80/20)
4. Arbeitsblöcke und stille Stunden ( proaktiv vs. reaktiv)

# Motivationsstraining - Fragestellungen

Gibt es Möglichkeiten der Mitarbeiter-Motivation?

Gibt es Möglichkeiten des autonomen, autarken und selbstbestimmenden Mitarbeiterhandelns?

Gibt es Möglichkeiten der extrinsischen oder intrinsischen Mitarbeitermotivation ?

Gibt es Teamentwicklungsmöglichkeiten, -training?

Gibt es Möglichkeiten der offenen Kommunikation?

# Motivationsstraining - Angebote

1. Analyse und Befragung der Mitarbeitermotivation
2. Mitarbeitergespräche und Einzel-/Gruppen-Coaching
3. Teamentwicklungsstraining
4. Erlebnispädagogik
5. Teamevents

# Umwelt & Umfeld - Fragestellungen

Was gibt es für Belastungen am Arbeitsplatz?

Welche Möglichkeiten bestehen zur Verbesserung der Mitarbeiterbeziehungen, Teamentwicklung und Gruppendynamik?



# Umwelt & Umfeld - Angebote

1. Analyse der vorherrschenden Umfeld-und Umweltbedingungen
2. Implementierung eines bewussten und gesunden Umfelds

# **Alternative Gesundheitskonzepte**

## **Fragestellungen**

Gibt es ein Bewusstsein für alternative Gesundheitskonzepte?

Werden alternative Gesundheitskonzepte bereits in Betrieben umgesetzt?

# **Alternative Gesundheitskonzepte Angebote**

1. Kennenlernen verschiedener Konzepte
2. Anwendung verschiedener Konzepte