

STEFANIE LAU

Telefon: 0172-44 200 24
Email: info@stefanielau.de
www.stefanielau.de



STEFANIE LAU *well@work*



Betriebliches Gesundheitsmanagement

STEFANIE LAU *well@work*

Beratung und Gesundheitstrainings im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Ihre Mitarbeiter klagen über Rücken- und Nackenbeschwerden oder über Stress? Sie suchen einen Einstieg in das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) oder möchten bestehende Programme erweitern?

Ich habe mich auf Maßnahmen spezialisiert, welche die Gesundheitskompetenz Ihrer Mitarbeiter stärken und gesunde Verhaltensweisen fördern. Dazu biete ich Ihnen eine maßgeschneiderte Beratung und unkomplizierte Umsetzung von gesundheitsfördernden Angeboten in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung an.

Steigern Sie Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Motivation Ihrer Mitarbeiter mit effektiven Gesundheitsmaßnahmen:

Bürogymnastik, Nordic Walking, Yoga in Unternehmen, Entspannungstrainings, Ernährungsberatung

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter dabei, Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu entwickeln und persönliche Ressourcen weiter auszubauen.



- **Fachkraft und Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement**
- **Entspannungspädagogin**
- **Yogalehrerin**
- **Trainerin Fitness und Gesundheit**

ANGEBOT

- Beratung für Betriebliches Gesundheitsmanagement · Ergonomieberatung
- Bewegungstrainings (Bürogymnastik + Nordic Walking): Fit in den Tag · Bewegte Pause · Fit in den Feierabend
- Business Yoga: Morning Yoga · Lunch Yoga · After Work Yoga
- Entspannungstrainings: Entspannt am Morgen · Entspannt in der Mittagspause · Entspannt in den Feierabend
- Ernährungsberatung

Die Trainings können je nach räumlichen Gegebenheiten und Wünschen entweder in Bürokleidung im Sitzen im Konferenzraum oder in Sportkleidung auf der Matte durchgeführt werden. Beliebte Kurszeiten sind: Vor der Arbeit (zwischen 7.00 und 9.00 Uhr), in der Mittagspause (zwischen 12.00 und 14.00 Uhr) und nach der Arbeit (ab 16.00 Uhr). Möglich ist auch die Durchführung einzelner Maßnahmen in Form eines Workshops.

Ich berate Sie gern und unterbreite Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot.