



## Ein gesunder Geist bewegt

Nutzen Sie die Synergie-Effekte der körperlichen und geistigen Fitness

Sich wohlfühlen, gesund- und zufrieden sein: Dies sind Voraussetzungen für persönliche und berufliche Produktivität. Für Sie. Für Ihre Mitarbeiter. Für Ihre Kollegen.

Gesundsein heißt, beweglich bleiben, sich körperlich uneingeschränkt und seelisch frei fühlen, der Neugierde und der Intuition folgen, dem Leben reich, kraftvoll und satt begegnen. Mit Sport, ausgewogener Ernährung und Entspannung halten Sie sich dafür fit. Um die Leistungen Ihres Körpers jederzeit abrufen zu können, ist es jedoch notwendig und sinnvoll, Ihren Geist ebenso achtsam zu trainieren.

Innere und äußere Beweglichkeit: Das oberste, gemeinsames Ziel des BSV und meinem Coaching sehe ich in der Beratung und Begleitung bei einem erfolgreichen, betrieblichen Gesundheitsmanagement. Wir müssen und wollen uns darum kümmern, Sie und Ihre Mitarbeiter umfassend zu betreuen und Sie in ihren unterschiedlichen Zielen und täglichen Anforderungen zu unterstützen.

## Mein Angebot an Sie

Sie buchen mein professionelles Coaching für die gezielte Mitarbeiter- und Persönlichkeitsentwicklung und/ oder Workshops zu Themen-Schwerpunkte, wie z.B.

»Gehirnjogging«, »Über Grenzen hinaus fühlen«, »Spitzenleistungen durch innere Freiräume«, Inhalte, Methoden und Fragestellungen meiner Arbeit formulieren wir stets in Abstimmung mit Ihren Unternehmenszielen und sind eingebettet in den Angeboten des BSV Hamburg.

Nutzen für Ihr Unternehmen

Sie bleiben ein wettbewerbsfähiges Unternehmen mit moderner Mitarbeiterführung:

- ergänzt Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement nach modernen Gesetzesrichtlinien
- minimiert messbar die Arbeitsausfall-Zeiten Ihrer Mitarbeiter
- Wissenstransfer: vielseitige Übungen mit Anbindungen an das erfolgreiche Umsetzen in der individuellen Berufspraxis
- Kenntnisse und Methoden aus der Wissenschaft, z.B. Neurobiologie
- schärft den Teamgeist
- schafft ein Arbeitsklima für mehr Effektivität und Produktivität
- betriebliches Vermögen durch Begeisterung, Motivation und Freude

Nutzen für Ihre Mitarbeiter

- Gewinn an Kreativität, Leichtigkeit, innerer Flexibilität, Kraft, Attraktivität
- beugt Erschöpfungen vor
- für mehr Lebensqualität.



Coaching  
Jutta Orzegowski

## Profil Jutta Orzegowski

- Diplom Sozialpädagogin (FH)
- systemische Familientherapeutin & LOM-Therapeutin (Lösungsorientiertes Malen)
- erprobte Kooperationen mit dem Profi-Boxtrainer & Deutschen Meister Darius Alibek

Mein Angebot ist sowohl für die Gesundheitsprävention als auch für die Personalentwicklung prädestiniert. Bei den abteilungsübergreifenden Gesprächen unterstütze ich Sie gern, indem ich Ihnen Anregungen für Ihre interne Kommunikation – mit Entscheidungshilfen für Vorstände und Unternehmensführungen – erarbeite. Fordern Sie ein Konzept an: [mail@cjohamburg.de](mailto:mail@cjohamburg.de).



*Jutta Orzegowski:  
Gesundheitspartnerin des BSV*

[www.cjohamburg.de](http://www.cjohamburg.de)