

InnerBalance Concept

InnerBalance-Work

Burn-Out-Prävention durch InnerBalance



Was ist das InnerBalance-Concept?

Führungskräfte, die gleichzeitig auch ausgebildete Yogalehrer und Mentaltrainer sind, haben das InnerBalance-Concept entwickelt.

Ziel des Konzeptes:

- Erhaltung der persönlichen Stressbalance
- Reduktion von stressbedingten Belastungen
- Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Steigerung von Arbeitseffizienz und Motivation
- Lernen, in herausfordernden Situationen ausgeglichener und gelassener zu reagieren

Warum ist Burn-Out-Prävention so wichtig?

TK-Vorsitzender Norbert Klusen:

„Kaum jemand kann noch richtig abschalten - dieses Leben auf Stand-by macht die Menschen krank.“

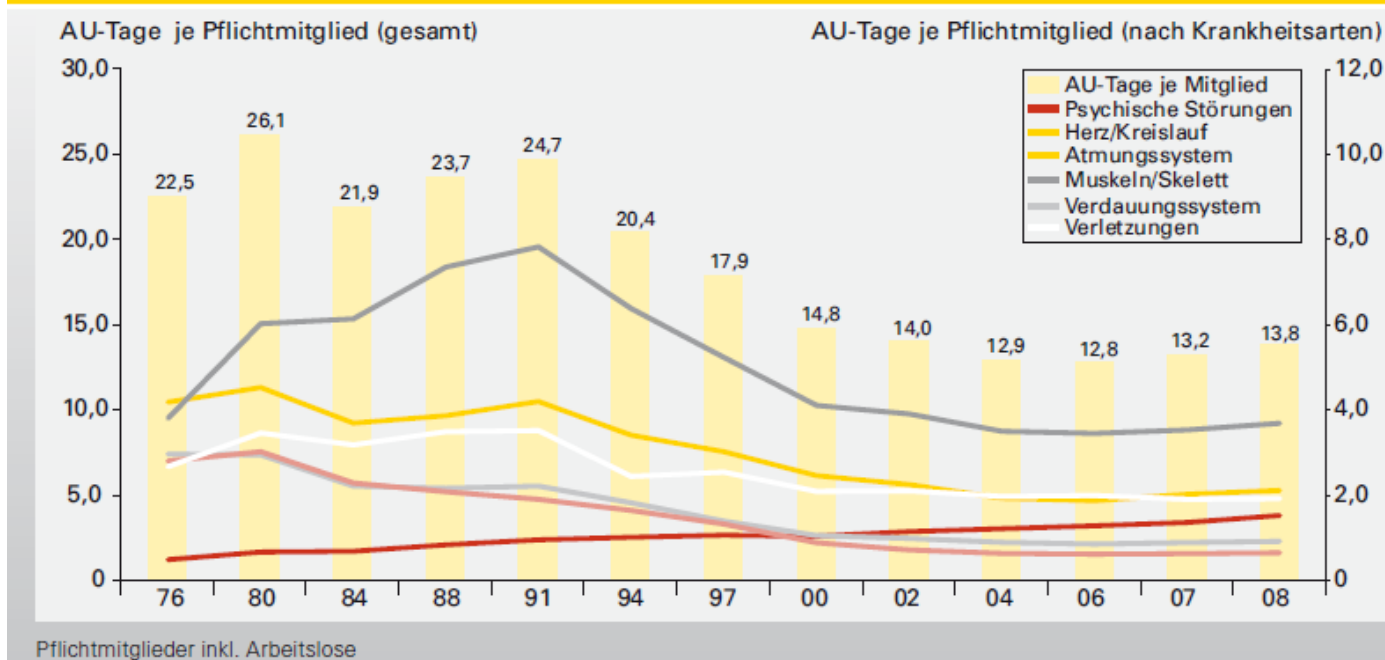
Steigende Leistungsanforderungen, unsichere Arbeitsplätze und Restrukturierungen in Unternehmen führen vermehrt zu gesundheitlichen Belastungen bis hin zu stressbedingten chronischen Krankheiten.

Quelle: BKK-Gesundheitsreport_2009

http://www.dnbgf.de/fileadmin/texte/Downloads/uploads/dokumente/2009/BKK_Gesundheitsreport_2009.pdf

Warum ist Burn-Out-Prävention so wichtig?

Arbeitsunfähigkeit und Krankheitsarten – Trends seit 1976



Anteil der Krankheitszeiten durch psychische Störungen ist 2008 auf 10% angestiegen; seit 1991 hat sich diese Anzahl mehr als verdoppelt.

Quelle: BKK-Gesundheitsreport_2009

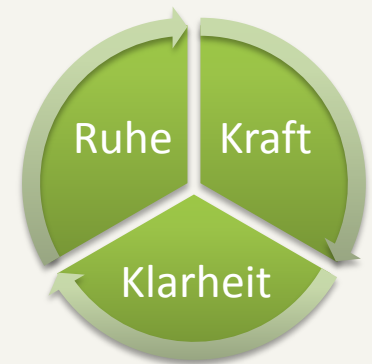
http://www.dnbgf.de/fileadmin/texte/Downloads/uploads/dokumente/2009/BKK_Gesundheitsreport_2009.pdf

InnerBalance-Work

InnerBalance ist ein wichtiger Baustein der betrieblichen Gesundheitsfürsorge:

Der Teilnehmer lernt in den InnerBalance-Kursen

- durch Entspannungsübungen Blockaden zu lösen...
...Ruhe entsteht.
- durch Atemtechniken neue Energie zu schöpfen...
...Kraft entsteht.
- sich durch Mentaltechniken und Kurzmeditationen auf das Wesentliche zu fokussieren...
...Klarheit entsteht.



InnerBalance

Das InnerBalance-Programm

InnerBalance
Basic

InnerBalance-Basic als wöchentlicher Kurs

InnerBalance
Compact

InnerBalance-Compact als dreistündiger Workshop

InnerBalance
Weekend

InnerBalance-Weekend als zweitägiges Seminar

InnerBalance
CDs

InnerBalance-CDs zum selbständigen Üben

InnerBalance-Basic

- wöchentlicher Kurs
- findet vor Ort in Ihrem Unternehmen statt
- besteht aus 5 Einheiten à 60 Minuten



InnerBalance-Basic

Aufbau der Einheiten:

- Ankommen und Anfangsentspannung
- Atemtechniken lernen und vertiefen
- Mentales Training für Entspannung und Konzentration
- Methodenkoffer mit SOS-Tools für die schnelle Hilfe
- Endentspannung: Mit Ruhe, Kraft und Klarheit zurück in den Alltag

Teilnehmer: max. 10

InnerBalance-Compact

- dreistündiger Workshop
- findet vor Ort in Ihrem Unternehmen statt
- ideal geeignet:
 - auf Tagungen als außergewöhnliches und nachhaltiges Begleitprogramm
 - als Mitarbeiter-Incentive
 - als Team-Workshop

InnerBalance-Compact

Aufbau des Workshops:

- Ankommen und Anfangsentspannung
- Atemtechniken lernen und vertiefen
- Mentales Training für Entspannung und Konzentration
- 5-Minuten-Meditationen für den Alltag
- Methodenkoffer mit SOS-Tools für die schnelle Hilfe
- Endentspannung: Mit Ruhe, Kraft und Klarheit zurück in den Alltag

Teilnehmer: max. 10

InnerBalance-Weekend

- Vermittlung der Inhalte des InnerBalance-Concepts
- Erfahrung von Naturverbundenheit und Ruhe
- angeleitete meditative Spaziergänge
- Erlernen weiterer Techniken zur Entwicklung von mehr Kraft, Energie und mentaler Klarheit
- ideal geeignet als Projekt- oder Executive-Incentive

Durch die exklusive Lage und Ausstattung der Wellness-Hotels wird der Erholungswert der Wochenenden zusätzlich gesteigert.



InnerBalance-CDs



CD 1: 30-Tage-Entschleunigungsprogramm
ISBN 978-3-00-032287-7



CD 2: 5-Minuten-Meditationen
ISBN 978-3-00-032288-4



CD 3: Tiefenentspannung
ISBN 978-3-00-032289-1



Das InnerBalance-Teacher-Netzwerk



„It is time for your InnerBalance“

www.innerbalance-concept.de

InnerBalance ist Mitglied im
Deutschen Netzwerk für
Betriebliche Gesundheitsförderung

www.dnbgf.de

