

Claudia Kapahnke-Blaase  
mail@ckblaase.de  
0172-9942904  
www.ckblaase.de

Praxis: Lange Straße 27  
29664 Walsrode  
Postanschrift: Osterkamp 3  
29664 Walsrode



## Gesundheitscoaching

„Mindful work - Achtsame Wege zur Gesundheit  
und Life-Balance“  
für Führungskräfte

Der Begriff „Gesundheit“ hat in den letzten 25 Jahren einen spürbaren Wandel erfahren und wird in Coronazeiten zunehmend Kernthema für Unternehmen. Noch ist die Krise nicht vorbei, wir alle leben mit ihr und ihren verschiedenen Auswirkungen. Unabhängig von Corona waren das Konzept der Work-Life-Balance und der Begriff „Stress“ noch nie so allgegenwärtig im Bewusstsein wie jetzt. Durch Überforderung, Überlastung, Zeitmangel, Zukunftsängste und Reizüberflutung verlieren Mitarbeiter\*innen die Orientierung, ihr Gleichgewicht und oft sogar ihre Gesundheit. Dass Mitarbeiter\*innen nur in einer Position und einem Umfeld wirklich erfolgreich arbeiten, in denen sie ihre Fähigkeiten optimal entfalten können, ist mittlerweile nichts Neues mehr, aber wie lässt sich dies in jeder Hinsicht gewinnbringend umsetzen?

Ich bin der Überzeugung, dass Erfolg weniger mit Leistung zu tun hat, sondern vielmehr mit einem gelingenden Leben - beruflich wie privat. Dazu gehört auch, ein gesundes Leben zu führen und sich psychisch, physisch und sozial wohlfühlen. Aus Work-Life-Balance wird Life-Balance und gesunde, zufriedene sowie belastbare Mitarbeiter, die den Unternehmenserfolg ihrerseits durch Menschlichkeit und Engagement steigern.

Mein Angebot für Sie beinhaltet ein ganzheitliches, voll umfängliches Gesundheitscoaching mit dem Ziel, verschiedene Wege für den Gesundheits- und Lebensprozess und für die professionelle Arbeit aufzuzeigen. Am Ende steht ein umfangreiches Equipment, aus dem Sie die passenden Tools für die Prozessgestaltung von Gesundheit und Prävention am Arbeitsplatz kreativ wählen können - für sich selbst und Ihre Mitarbeiter\*innen.

Eine Gruppe von max. acht TeilnehmerInnen in Verbindung mit besonderen Veranstaltungsorten und dem zeitlichen Umfang ermöglichen eine intensive Reflexion und Weiterentwicklung. Denn vor der Integration einer zukunftsweisenden und belastbaren Prozessgestaltung steht unabdingbar die Kompetenz für die eigene Gesundheit.

Jedes Modul beinhaltet Kurzreferate, Reflexionseinheiten, Gruppenarbeiten, Plenumsgespräche, angeleitete Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Bewegungseinheiten, Entspannungsmethoden und ein persönliches Coaching (freiwillig).

Die Module bauen aufeinander auf und sind einzeln oder im Paket buchbar. *Die Inhalte der einzelnen Module sind umfangreicher als aufgeführt. Bitte fragen Sie gerne nach.*

**Gern stehe ich Ihnen auch mit einer Inhouse-Veranstaltung zur Verfügung.**

---

Bankverbindung:

Kreissparkasse Walsrode IBAN: DE57 2515 2375 0001 5544 43 BIC: NOLADE21WAL



### **Modul 1: Gesund im Stress**

**Ort:** 18233 Alt Bukow (Nähe Wismar), Kirchweg 6, Altes Pfarrhaus

#### **Kosten pro Modul:**

1.699,- € zzgl. MwSt.

650,- € Übernachtung im Einzelzimmer, Vollpension (regional und bio), Seminarverpflegung

#### **Buchung aller Module:**

1.499,- €/Modul zzgl. MwSt.

650,- € Übernachtung im Einzelzimmer, Vollpension (regional und bio), Seminarverpflegung

#### **Inhalt:**

- Stressauslöser erarbeiten
- Stressauswirkungen
- psychologische Motivatoren und Antreiber
- Analyse der persönlichen, individuellen Stressverstärker
- Definition Gesundheit und Lebens-Gesundheitsbereiche
- Tiefenentspannung, progressive Muskelentspannung, Meditationen
- Persönliches Coaching 60 Minuten (bei Bedarf)

### **Modul 2: Burnout vorbeugen**

**Ort:** 29646 Hützel/Bispingen, Wittenbecksweg 25, Seminarhaus Rossmann

#### **Kosten pro Modul:**

1.699,- € zzgl. MwSt.

396,- € Übernachtung im Einzelzimmer, Vollpension (regional), Seminarverpflegung

#### **Buchung aller Module:**

1.499,- €/Modul zzgl. MwSt.

396,- € Übernachtung im Einzelzimmer, Vollpension (regional), Seminarverpflegung

#### **Inhalt:**

- Burnout und seine unscharfen Grenzen
- Burnout-Symptome und die 12 Stadien des Burnout-Zyklusses
- Achtsamkeit als Burnout Prävention
- 12 Bausteine der Prävention
- Wiedereinstieg nach einem Burnout – Stolpersteine, Hürden, Return-to-Work-Koordinatoren
- Persönliches Coaching 60 Minuten (bei Bedarf)

---

Bankverbindung:

Kreissparkasse Walsrode IBAN: DE57 2515 2375 0001 5544 43 BIC: NOLADE21WAL



### **Modul 3: Gesundheit gestalten und Resilienz entwickeln**

**Ort:** 26548 Norderney, Jann-Berghaus-Str. 40, Hotel Klipper

#### **Kosten pro Modul:**

1.699,- € zzgl. MwSt.

750,- € Übernachtung im Einzelzimmer, Vollpension (regional und bio), Seminarverpflegung

#### **Buchung aller Module:**

1.499,- €/Modul zzgl. MwSt.

750,- € Übernachtung im Einzelzimmer, Vollpension (regional und bio), Seminarverpflegung

#### **Inhalt:**

- Genaues Hinsehen: die 4 Gesundheitsbereiche - Ideen, Methoden, Kreatives zum Ausprobieren
- Die 7 Resilienzfaktoren
- Regeneration, Erholung, Entspannung – was ist wann sinnvoll?
- Beziehungsgestaltung und Rollen (Muster, Verhalten, aktive oder passive Rolle)
- Die Frage nach dem Sinn
- Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz
- Persönliches Coaching 60 Minuten (bei Bedarf)

### **Modul 4: Engagiert und gesund bleiben - Resilienz**

**Ort:** 26725 Emden, Friedrich-Ebert-Str. 73-75, Upstalsboom Parkhotel (angefragt)

#### **Kosten pro Modul:**

1.699,- € zzgl. MwSt.

zzgl. Übernachtung im Einzelzimmer, Vollpension, Seminarverpflegung

#### **Buchung aller Module:**

1.399,- €/Modul zzgl. MwSt.

zzgl. Übernachtung im Einzelzimmer, Vollpension, Seminarverpflegung

#### **Inhalte:**

- Resilienzfaktoren - genauer hingeschaut
- Lebensbalancen
- Sicherheit – Kontrolle – Achtsamkeit?
- Fragen zur Lebensqualität
- Gesundheitserhaltung in Übergangs-/Umbruchsituationen, nach körperlichen Erkrankungen, in Veränderungsprozessen
- Persönliches Coaching 60 Minuten (bei Bedarf)

---

Bankverbindung:

Kreissparkasse Walsrode IBAN: DE57 2515 2375 0001 5544 43 BIC: NOLADE21WAL