

WERDEN SIE „IMMUN GEGEN STRESS“ MIT DEM PROGRAMM ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG DER BURGENLANDKLINIK

„Noch so ein Gesundheitsprogramm? Mir ist doch alles klar, ich soll mich mehr bewegen, das Schnitzel gegen Gemüse eintauschen, weniger rauchen und mir mehr Ruhepausen gönnen. Weiß ich doch alles, nehme ich mir auch jedes Jahr zu Silvester vor. Verändern tut sich dadurch aber trotzdem nichts! Außer mein Bäuchlein, das gedeiht ganz prächtig. Unzufrieden bin ich darüber, klar. Aber nach der Arbeit kann ich mich einfach zu nichts mehr aufraffen. Und so ein Gesundheitskurs würde mir nur noch mehr Zeit rauben.“



Kennen Sie das? Der innere Schweinehund hat mehr und mehr Macht über ihr Leben genommen? Ihre Batterien sind leer und ihre Work-Life-Balance ist eindeutig in Schiefelage geraten? Ihnen fehlt der Anstoß, die guten Vorsätze diesmal wirklich anzugehen? Hier ist er:

Das Präventionsprogramm „Immun gegen Stress“ unterstützt Sie, Ihr Leben und Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und den inneren Schweinehund in einen aufgeweckten und mitreißenden Begleithund zu verwandeln. Im Kurs geht es nicht darum, mit erhobenen Zeigefinger zu maßregeln, sondern Sie zu begleiten, das Hamsterrad des alltäglichen Funktionierens anzuhalten, bewusster zu leben und eine selbstfürsorgliche Lebensweise zu etablieren. Gesundheitsbewusstsein aus innerer Motivation - das einzig hilfreiche Rezept dem Jo-Jo-Effekt bzw. dem alljährlichen Scheitern der guten Vorsätze nachhaltig Paroli zu bieten. Die besten Zutaten hierfür sind Freude und Stolz für Erreichtes sowie Gelassenheit, Geduld und Nachsichtigkeit mit sich selbst für noch zu Erreichendes.

Das fällt Ihnen schwer? Nicht nur Ihnen! Deshalb lassen wir Sie damit nicht allein: Ein erfahrenes Team aus Ärzten, Psychologen, Sporttherapeuten und Ernährungsberatern begleitet Sie auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise. Dabei geht es nicht um eine bloße Oberflächenberuhigung, eine Wunderpille oder eine weitere der zahlreichen unseriösen Angebote des Burnout-Marktes, damit Sie noch ein bisschen länger im Hamsterrad durchdrehen können. Unser präventives Angebot beruht auf soliden, wissenschaftlich fundierten Konzepten und fokussiert die individuellen Ursachen bestehender Beschwerden. Dabei wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, welcher moderne biopsychosoziale Konzepte eines erfolgreichen Stressmanagements (z.B. achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, Resilienztraining, Ressourcenstärkung, soziales Kompetenztraining etc.) mit verschiedenen Entspannungsverfahren, bewegungstherapeutischen Angeboten sowie den Tipps und Tricks der Ernährungsberater verbindet, um Sie bei Ihren Zielen zu unterstützen.

Veränderung fängt immer jetzt an, in diesem Moment, an diesem Ort. Nicht irgendwann später, nicht woanders. Also tun Sie was für sich! Ihr Auto tanken Sie schließlich auch auf, wenn die Alarmleuchte blinkt! Wie lange leuchtet Ihre innere Alarmlampe schon?

Lernen Sie die Dinge hinzunehmen, die Sie nicht ändern können. Den Mut zu gewinnen, die Dinge zu ändern, die sie ändern können und erlangen Sie die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Und dann ändern Sie die Dinge, die Sie ändern wollen. Wir helfen Ihnen dabei!



Zur Anmeldung oder zur Klärung weiterer Fragen freue ich mich auf Ihren Anruf!
Telefonnummer: 034463/60600 (wochentags, 8 – 17Uhr)
E-Mail: praevention@medinet-gmbh.de