

Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihren Erfolg jetzt selbst in die Hand!

Als Experten-Team mit fachlich unterschiedlichen Schwerpunkten haben wir ein umfassendes Coaching-Konzept für Ihren wirtschaftlichen und persönlichen Erfolg geschnürt.

Es fängt bei Ihnen an und schafft mit Bewegung und Ernährung die Basis dafür, dass Sie sich vitaler und leistungsfähiger fühlen. Wir betrachten aber auch Ihre Umgebung: Können Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz konzentrieren und zu Hause gut entspannen? Ein gesundes Arbeits- und Wohnumfeld ist Voraussetzung für Ihre Leistungsfähigkeit. Und wie hängt die äußere Ordnung mit Ihrer inneren Struktur und Effektivität zusammen?

Profitieren Sie vom ganzheitlichen Blick Ihres Experten-Teams.

Lernen Sie die unterschiedlichen Ansätze kennen. Mit unserer individuell auf Sie abgestimmten Beratung und Begleitung erfinden Sie sich neu und gehen so auf Erfolgskurs!

Kontakt:

- » **Swaantje Cramer**
„aufgeräumt“
August-Dürr-Straße 4
76133 Karlsruhe
Telefon 0721 3504050
info@aufgeraeumt.info
www.aufgeraeumt.info
- » **Ulrike Antonia Sztatecsny**
Dipl. Ing., interplan
Luisenstraße 6
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 949445
sztatecsny.interplan@t-online.de
www.buero-interplan.de

- » **Mario Bassauer**
PhysioVITALIS Gesundheitszentrum
Zeppelinstraße 3 a
76185 Karlsruhe-Grünwinkel
Telefon 0721 5042458
info@physiovitalis.info
www.physiovitalis.info

- » **Sabine Wirth**
Praxis für Diät- und Ernährungstherapie
Rappenwörthstraße 30
76287 Rheinstetten
Telefon 07242 953036
info@ernaehrung-therapie-karlsruhe.de
www.ernaehrung-therapie-karlsruhe.de

Interessiert? Dann sprechen Sie uns an. Wenn Sie in einzelnen Bereichen tiefergehende Unterstützung benötigen, können Sie dies gerne individuell vereinbaren.



Erfinden Sie sich neu!

Das Coaching-Konzept

für Ihren wirtschaftlichen und persönlichen Erfolg

gesünder » effektiver » erfolgreicher

Unzufrieden mit sich und Ihrer Situation?

Kennen Sie das: Ihnen fehlt schon morgens jede Energie? Sie fühlen sich kraftlos und demotiviert? Alles wächst Ihnen über den Kopf.

Sie wollen das ändern, aber wissen nicht, wie Sie ...

- » beweglicher und leistungsfähiger werden?
- » sich mit Ihrem Gewicht wieder wohl und fit fühlen?
- » durch strukturierte Ordnung wieder einen freien Kopf bekommen?
- » in einem gesunden und aktivierenden Umfeld arbeiten und leben?

Kurz gesagt: Sie möchten Ihren Erfolg und Ihre Gesundheit jetzt selbst in die Hand nehmen?

Erfinden Sie sich neu!

Mit unserem Expertenwissen begleiten wir Sie dabei.



gesünder » effektiver » erfolgreicher

ver » erfolgreicher



Gesünder durch Bewegung



Mario Bassauer
PhysioVITALIS Gesundheitszentrum
Physiotherapeut, Experte für Fitnesscoaching, langjähriger Sportphysiotherapeut der Bundesligamannschaft BG Karlsruhe

Wer sich regelmäßig körperlich bewegt, baut Stress ab, fühlt sich vital und fit und kann auch im Kopf mehr bewegen.

Effektiver durch strukturierte Ordnung



Swaantje Cramer
„aufgeräumt“
Ordnungsmanagerin, Chaosberaterin, Informationsorganisatorin (IHK)

Die äußere Ordnung wirkt direkt auf Ihr inneres Wohlfühl und schafft Freiräume – mental, emotional und materiell.



Leistungsfähiger durch gesunde Ernährung



Sabine Wirth
Praxis für Diät- und Ernährungstherapie
staatl. anerkannte Diätassistentin, zertifiziertes Mitglied im Verband deutscher Diätassistenten (VDD e.V.)

Gesunde Ernährung gibt Ihnen Kraft und macht Sie körperlich und geistig leistungsfähig.



Erfolgreicher durch aktivierte Lebensräume



Ulrike Antonia Sztatecsny
Dipl. Ing., interplan
Landschaftsplanerin, Feng Shui-Beraterin und Baubiologin

Ob am Arbeitsplatz oder zu Hause – ein harmonischer und gesunder Lebensraum steigert Ihr Wohlbefinden, motiviert und aktiviert Ihre Kräfte.



BEWEGUNGSPROGRAMM

» Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit, sonst brauchen Sie viel Zeit für Ihre Krankheit!

Wir bieten ein 10-wöchiges Fitness- und Gesundheitsprogramm:

- » 1. Stunde **Ernährung und Sport** (Theorie)
- » 2.-4. Stunde **Nordic-Walking**
- » 5.-7. Stunde **Rücken Fit im Job**
- » 8.-10. Stunde **Rücken-VITALIS Gerätezirkel** (10 x 80 Minuten, jeweils 1 x pro Woche)

Ihr Vorteil: Sie können Ihre geschäftlichen Aufgaben stressfreier bewältigen.



ORDNUNGSANGEBOT

» Sie erhalten Einzel- und Gruppencoachings zu den Themen:

- » **Ihre Ordnung analysieren:** Wir finden heraus, was zu Ihnen passt und welche Unordnung Sie ausbremst.
- » **Handlungsbedarf ermitteln:** Welche Art der Unordnung haben Sie im Büro und zu Hause? Wo bestehen Parallelen? Was soll unbedingt verändert werden?
- » **Beispielhaft Struktur entwickeln:** Erfahren Sie Grundsätzliches über Ordnung. Lernen Sie die Vor- und Nachteile von verschiedenen Ordnungsstrukturen kennen.

Ihr Vorteil: Eine konsequente Ordnung lässt Sie entspannter, schneller und effektiver arbeiten.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

» Ich begleite Ihre Ernährungsumstellung in Einzel- oder Gruppensitzungen zu folgenden Themen:

- » Analyse Ihrer Ernährungs-Ist-Situation
- » gemeinsame Strategieentwicklung, um Ihr Ernährungsverhalten langfristig zu verbessern
- » Optimierung des Körpergewichts und der Nährstoffzufuhr
- » Tipps für eine im Berufsalltag praktikable gesunde Ernährung

Ihr Vorteil: Sie fühlen sich mit Ihrem Gewicht zufrieden und leistungsfähig.

AKTIVIERUNGSLEISTUNG

» Ich biete Ihnen folgende Einzel- und Gruppencoachings:

- » Einführung in die Themen „aktivierte Lebensräume“ und „Ordnung“
- » Analyse der derzeitigen Lebensraumsituation im Büro oder zu Hause
- » Gemeinsame Entwicklung eines Konzeptes für harmonische und aktivierte Lebensräume
- » Maßnahmen zur praktischen Umsetzung vor Ort

Ihr Vorteil: Sie erhalten Impulse und Lösungsansätze, um Ihren Lebensraum so zu gestalten, dass Sie sich wohl und motiviert fühlen.