

Die Reise ins Innere

„Der Weg beginnt in Ihrem Haus“
(Spanisches Sprichwort)

... an einem aktiven Tag können Ihre Mitarbeitenden direkt in Ihrem Haus verschiedene Facetten von Gesundheit „**hands on**“ erleben und ausprobieren. Hierfür stehen an sechs „Reise-Etappen“ spannende Spiele und Übungen, weiterführende Informationen sowie Transfer-Aufgaben für den Alltag zur Verfügung.



Ihre Mitarbeitenden werden so zur Gesundheitsförderung im beruflichen **und** privaten Kontext sensibilisiert und erhalten spannende Erkenntnisse sowie Transfer-Hilfe für den Alltag. Die Veranstaltung ist damit ein optimaler Auftakt für weiterführende Maßnahmen im Arbeits- und Gesundheitsschutz bzw. dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (z.B. Psychische Gefährdungsbeurteilung).

Auf Wunsch ist die *Reise ins Innere* auch erweiterbar, z.B. durch:

- Psychische Gefährdungsbeurteilung
- Workshops zur Maßnahmenentwicklung (Betriebliche Gesundheitsförderung)
- Maßnahmenbegleitung
- Psychologische Beratung für Mitarbeitende



Schritt für Schritt setzen Ihre Mitarbeitenden sich selbstständig und spielerisch über den Arbeitstag verteilt an sechs Etappen mit Themen zu Körper & Geist auseinander. Im Fokus stehen hier metaphorisch die wichtigsten und unersetzlichen Organe des menschlichen Körpers.

Jede „Reise-Etappe“ wird mit einem Stempel im individuellen Stempelheft belohnt.



1

„Das **Herz** auf der Zunge tragen“
(Kommunikation)

2

„Tief durchatmen (**Lunge**)“
(Ausdauer & Zeitmanagement)

3

„Auf Herz und **Nieren** testen“
(Persönlichkeit & Team)

4

„Frei von der **Leber** weg“
(Umgang mit Stress)

5

„Die **Haut** als Spiegelbild der Seele“
(Entspannung)

6

„Wissen, wo einem der **Kopf** steht“
(Konzentration)



Im Überblick:

- Die Reise ins Innere mit 6 aktiven Stationen zum Thema „Gesundheit“
- Tagesveranstaltung von 4 Stunden, direkt bei Ihnen vor Ort
- Inkl. Nachbereitung (Fotodokumentation)
- Teilnehmendenanzahl unbegrenzt

