

01.2014 | „SichtZeit – Wandel im Leben“
20 Jahre Wirtschaftsförderung Region Freiburg Magazin 2014

80 Produktiv bleiben – Fachkräfte für die Region

20 Jahre WRF Magazin 2014

Anzeige

SichtZeit – Wandel im Leben

Nicht abschalten, sondern um- und anschalten

Die Anforderungen an Führungskräfte steigen zunehmend: hohe Arbeitsbelastung, Globalisierung, steigende Komplexität und starker Leistungsdruck verlangen große physische und psychische Belastbarkeit. Neben dem Beruf sollen auch noch Familie, Freunde und Freizeit im Terminkalender Platz finden. Manch einer gerät da unter „Stress“. Nicht selten überschreiten karrierebewusste Menschen unbewusst ihre Grenzen und laufen Gefahr, das innere Gleichgewicht zu verlieren.

Unterstützung gibt es im Gesundheitsresort Freiburg. Das Angebot „SichtZeit – Wandel im Leben“ bietet hochbeanspruchten Managern innerhalb kürzester Zeit Erholung, Kraft und neue Orientierung für ihren privaten und beruflichen Alltag. Das ganzheitliche Konzept kombiniert persönliche Gesundheitschecks und maßgeschneiderte Medical Fitness- sowie Medical Wellness-Angebote mit professionellem Management-Coaching. Es ist ein Mix von gesundheitsorientierten und berufs-spezifischen, geistigen und emotionalen Anregungen zur Standortbestimmung und zum Perspektivwechsel.

Ziel ist es, Manager als Mensch und Persönlichkeit sowie in der Rolle als Führungskraft zu stärken. Das Coaching und die individuellen Anwendungen führen zu mehr Bewusstsein für die eigene als auch die betriebliche Situation. „Das Konzept „SichtZeit – Wandel im Leben“ ist für alle gemacht, die sich darauf einlassen können, sich mit sich

GESUND LEBEN

... UND JEDEN MOMENT AUSKOSTEN




GESUNDHEITSRESORT
FREIBURG



GESUND TAGEN UND ARBEITEN.



GESUND ESSEN.



GESUND WOHNEN.



GESUND BLEIBEN.



An den Heilquellen 8 | 79111 Freiburg | Tel. 0761 4789-555 | Fax 0761 4789-600
info@gesundheitsresort-freiburg.de | www.gesundheitsresort-freiburg.de



01.2014 | „SichtZeit – Wandel im Leben“
20 Jahre Wirtschaftsförderung Region Freiburg Magazin 2014

20 Jahre WRF Magazin 2014

Produktiv bleiben – Fachkräfte für die Region 81



selbst zu beschäftigen und zur Ruhe zu kommen“, erklärt Geschäftsführer Rüdiger Wörnle. „Es geht nicht ums Abschalten, sondern ums Anschalten! Will man seine Lebensqualität verbessern und bis ins hohe Alter ein erfülltes Leben haben, muss man selbst aktiv werden.“

Vier Tage lang können die Teilnehmer, zurückgezogen im Gesundheitsresort Freiburg inmitten des Landschaftsschutzgebiets Mooswald, neue Energie tanken und ihre Lebens- und Arbeitsqualität nachhaltig verbessern. Sozusagen ein Boxenstopp, um seine eigenen Potenziale zur Entfaltung zu bringen. Und möglichst lange und ziemlich erfüllt zu leben. Um den Teilnehmern Individualität und hohe Qualität zu gewährleisten, nehmen maximal drei Personen parallel an dem Programm teil. Keine Wartezeiten, eine klare Struktur im Ablauf, ein individuelles Programm und auch Freiraum, um Zeit zu genießen, sind charakteristisch für das Konzept.

Kurzum, um es mit den Begriffen eines Managers auszudrücken: Effektivität und Effizienz für Körper, Seele und Geist. Ziel ist es, mit „SichtZeit – Wandel im Leben“ einen langfristigen Erfolg zu erzielen, daher werden die Teilnehmer noch rund sechs Monate nach dem Ende der Veranstaltung begleitet.

Initiiert wurde „SichtZeit – Wandel im Leben“ von den drei Unternehmen „Gesundheitsresort Freiburg“ unter Leitung von Rüdiger Wörnle, der über 20 Jahre physiotherapeutische Erfahrung besitzt, „Hommequadrat – Raum für Führungskräfte“ (Wuppertal) mit dem Inhaber und Professional Coach Klaus Häck sowie „Pino Pharmazeutische Präparate“ (Hamburg), repräsentiert durch Carsten Boss, leitender Therapeut und Spa-Manager.

Rüdiger Wörnle ist von dem Erfolg des Angebots überzeugt: „Schon jeder Bereich für sich – Coaching, Wellness, Gesundheitscheck und Fitness – ist erfolgversprechend. Doch wir drei Partner haben ganz schnell gemerkt, dass die ganzheitliche Kombination dieser drei Bausteine bestens ankommt und auch aus therapeutischer Sicht absolut erfolgreich ist.“

Aktuelle Termine finden sich unter www.gesundheitsresort-freiburg.de. Nach Absprache werden auch individuelle oder unternehmensspezifische Termine angeboten. Der Gesamtpreis für das Angebot „SichtZeit – Wandel im Leben“ beträgt 1.920 Euro. Darin sind unter anderem drei Übernachtungen im Einzelzimmer inklusive rundum Verpflegung im Dorint An den Thermen Freiburg, persönlicher Gesundheitscheck, physiotherapeutischer Check, individueller Gesundheitsplan, Personal Medical Fitness Training, Medical Wellness Anwendungen, Management Coaching, Nutzung des Medical Spa- sowie des Medical Fitness-Bereichs, Empfehlungen für den Alltag sowie zwei freiwillige Feedback-Befragungen innerhalb von sechs Monaten enthalten.

Weitere Informationen / Anmeldung:

Gesundheitsresort Freiburg
An den Heilquellen 8 | 79111 Freiburg
Tel. 0761 4789-555
E-Mail: info@gesundheitsresort-freiburg.de
www.gesundheitsresort-freiburg.de