

# Body & Mind Performance



by Klaus Brüggemann

## Erlebnisreiche Seminare & Workshops zur Teambuilding und im Rahmen des betrieblichen Gesundheitssystem

### Burnout-Prävention Seminare – Dauer 1-2 Tage

Allein in Deutschland belaufen sich die jährlichen Ausfallkosten und Schäden durch psychische und physische Erkrankungen auf ca. 30 Milliarden Euro. Mitarbeiter in allen Hierarchien brennen aus! Früher waren es eher körperliche Schäden durch körperliche Überbelastungen. Heute sind es die geistigen Beanspruchungen, die zu massiven Irritationen führen können. Die Fehlzeitenquote spricht eine deutliche Sprache. Unser Anliegen in Vorträgen und Workshops ist es, den Teilnehmern konkrete Einblicke in die Entstehung, die Erkennung und die Vermeidung des Burnout-Syndroms zu geben.



### Manager Health Camps – Action & Entspannung – Dauer 2-3 Tage

Sehen Sie eine TV-Reportage von uns unter: [www.manager-health-workshops.de](http://www.manager-health-workshops.de)

Das Manager Health Camp ist ein Workshop mit vielen aktiven Erlebniselementen. In dem Workshop stehen neben Vorträgen über Business-Fitness, Ernährung, Regeneration, Prävention und Motivation, aktive und sportliche Elemente im Vordergrund. Ein Manager Health Camp bietet sich auch ideal als Incentive-Veranstaltung an und ist natürlich nicht nur für Manager geeignet

### Erlebnisreiche Ernährungsvorträge – Dauer 1,5-3 Std.

Abnehmen, Gewicht halten und sich wohl fühlen ist ganz einfach!  
Glauben Sie nicht? Lassen Sie sich überzeugen.

### Fitness, Burnout-Prävention & Anti-Stress-Coaching

Lassen Sie sich fit machen: Geistig und körperlich. Ganz nach Ihren Wünschen gehen wir auf die Themen ein: Burnout-Prävention, Ernährung, Gewichtsregulierung und Fitness. Unsere Trainer und Spezialisten führen Sie durch den Tag. Genießen Sie in einer angenehmen Atmosphäre des Grand Hotel Esplanade eine Privatkur - individuell und exklusiv für Sie kreiert. Für Einzelpersonen oder Paare.

### Workshops und Moderationen mit den Weltmeistern!

Ob der eloquente Fußballweltmeister Karl Heinz (Kalle) Riedle, die charmante und mehrfache Rad-Weltmeisterin Hanka Kupfernagel oder auch viele andere herausragende Persönlichkeiten des Sports stehen Ihnen - nach Absprache - für unsere Workshops und für Ihre Veranstaltung zur Verfügung.



---

Gern erstellen wir Ihnen zu allen Themen ein detailliertes Angebot!

---

[www.klaus-brueggemann-coaching.de](http://www.klaus-brueggemann-coaching.de)

Kontakt: 030 - 82718942 oder [info@klaus-brueggemann-coaching.de](mailto:info@klaus-brueggemann-coaching.de)