

# MACHEN SIE SICH UND IHR UNTERNEHMEN **RESILIENT** — **KÖRPERLICH UND MENTAL!**

## **Kommt Ihnen das bekannt vor?**

Sie stehen als innovatives Unternehmen im modernen Wettbewerbsumfeld vor ständig wechselnden Herausforderungen, die Sie und ihre Mitarbeiter zum Teil auch an Belastungsgrenzen führen können.

Ihre Mitarbeiter sind Leistungsträger und wertvollste Ressource Ihres Unternehmens.

Das Thema körperliche und mentale Gesundheit kommt im stressigen Arbeitsalltag häufig zu kurz, wachsende Krankenstände und Burnout gehören in vielen Unternehmen immer mehr zum beruflichen Alltag.

Wir möchten Sie mit unserem erprobten Konzept dabei unterstützen mit solchen Belastungssituationen immer erfolgreicher umzugehen - ganzheitlich und nachhaltig.

**IHRE ERHÖHTE BELASTBARKEIT/ RESILIENZ WIRD FÜR SIE ZUM WETTBEWERBSVORTEIL  
— SIE IST IN KRISENSITUATIONEN ZWAR BESONDERS SICHTBAR,  
ENTFALDET IHRE WIRKUNG ABER AUCH IN KRISENFREIEN ZEITEN.**

Studien zu Resilienz zeigen, dass durch die Erarbeitung von Resilienzstrategien die Fähigkeit eines Unternehmens erhöht wird mit Rückschlägen, Druck und Veränderungen umzugehen. Gleichzeitig bedeutet diese größere Stärke eine schnellere Regenerationsfähigkeit im Arbeitsalltag.

## **Was können Sie für sich und Ihr Unternehmen erreichen?**

### **Ihre Vorteile auf einen Blick:**



Sie arbeiten an Ihrer Resilienz als Unternehmen und bereiten sich und Ihr Team auf ständig neue und wechselnde Herausforderungen vor - durch erhöhte Flexibilität



Sie senken den Krankenstand und fördern ein besseres Betriebsklima – durch bessere Regenerationsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter im Arbeitsalltag



Sie erreichen eine bessere Zusammenarbeit und mehr Motivation – durch mehr Achtsamkeit



Sie erhalten ein erprobtes Konzept mit minimalem organisatorischen Aufwand für Sie durch ein körperliches und mentales Gesundheitstraining auf neuestem wissenschaftlichen Stand

Wir unterbreiten Ihnen gerne ein individuelles, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Angebot.

Dabei integrieren wir bei Bedarf auch Themen wie z.B. Ernährungsberatung und Ergonomie am Arbeitsplatz.

**Ergreifen Sie diese Chance, seien Sie **RESILIENT** —  
**KÖRPERLICH UND MENTAL!****



**YOUNGGO**

**Nadine Nembach**

[info@nadine-nembach.de](mailto:info@nadine-nembach.de)  
+49 172 8655234

**Sabine Schweiger**

[info@gs-schweiger.de](mailto:info@gs-schweiger.de)  
+49 173 3982606

---