



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 17 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

MEIN ANGEBOT: **MIDLIFE! CHANCEN - AUFSCHWUNG AUS DER MITTE**

ÄLTER WERDEN IST WIE AUF EINEN BERG STEIGEN.
JE HÖHER DU KOMMST, DESTO MEHR KRÄFTE SIND VERBRAUCHT –
ABER UMSO WEITER SIEHST DU.
(Ingmar Bergmann)

Die Idee:

Die Lebensmitte ist eine Variable, eine nicht exakt zu definierende Lebensphase. Viele Fragen stellen sich für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich in diesem Lebensabschnitt befinden. Oftmals sind in dieser Zeit physische und psychische Veränderungen Grund sich aus der Balance zu fühlen, nicht in der Mitte zu sein.

Studien belegen, dass viele Menschen schon mit 40 innerlich abgeschlossen haben. Diese MitarbeiterInnen sind oftmals orientierungslos, hoffnungslos, freudlos, motivationslos... Unschätzbare Wert bleibt durch dieses „Losigkeitssyndrom“ ungenutzt, geht verloren.

Das Ziel:

Im Bewusstsein um das Ansteigen der Lebenszeit und der verlängerten Lebensarbeitsphase, gilt es Antworten auf die sich stellenden (oftmals sehr persönlichen) Fragen zu finden, Orientierung zu geben und Motivation zu wecken.

Die Zeit während des Berufslebens und vielmehr auch nach diesem soll selbstbestimmt genossen und nicht fremdbestimmt begleitet werden müssen. Die Lebensdauer ist im Idealfall gleich lang wie die Gesundheitsdauer (LD=GD).

Der Anspruch von „MidLIFE Chancen“ ist, Orientierung und Unterstützung auf diesem Weg zu geben.

Seminarinhalte:

Für den GEIST:

- . Motivation, Sinnfindung
- . Selbstkompetenz
- . Innere Schätze versus innerer Schweinehund
- . Lebensstandort (privat, Beruf)
- . Lebensphasen
- . Lebensbalance
- . Lebensqualität
- . Zukunftsimpulse
- . Visionen



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 17 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

Für den KÖRPER:

- . Annehmen körperlicher Veränderungen
- . Typengerechte Ernährung und Bewegung
- . Schlafhygiene
- . Sexualität
- . Äußere Balance – Körpermitte

Für die SEELE:

- . der Bauch als Sinnesorgan
- . die Körpermitte finden und fördern
- . das Innere aufschließen und mit dem Äußeren verbinden
- . Regeneration und Entspannung
- . zurück zu Natürlichkeit