

# *Gesundheitscoaching*

---

Körperliche Gesundheit

Soziale Gesundheit

Psychische Gesundheit

Existenzielle Gesundheit

# Die vier Säulen der Gesundheit fördern die Lebens-Balance

## **Körperliche Gesundheit**

- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung/Erholung

## **Soziale Gesundheit**

- Familie
- Freundinnen und Freunde
- Arbeitsalltag / Freizeit

## **Psychische Gesundheit**

- Denken
- Fühlen
- Handeln

## **Existenzielle Gesundheit**

- Lebensziele
- Lebensaufgaben
- Gesundheitsziele

- Hohe Leistungsanforderungen im beruflichen Alltag
- Komplizierter werdende Arbeitsbedingungen
- Unausgeglichene Lebenshaltung
- Nachlässiger Umgang mit dem eigenen Körper

All das kann zu unterschiedlichen körperlichen und seelischen Stressfolgen bei Frauen und Männern führen.

Zur Bewältigung und zu einer ausgeglichenen Balance zwischen

- Arbeit und Freizeit
- Beruf und Familie
- Ernährung und Bewegung
- Spannung und Entspannung

benötigen Sie eine stabile gesundheitliche Basis.

**Gesundheit –  
ein Thema auch für Sie!**

### **Gesundheitscoaching bedeutet:**

---

Wir unterstützen Sie im Erkennen Ihrer Ursachen für Stress, Belastungen, Überforderungen und Unterforderungen und analysieren mit Ihnen Ihre persönlichen Risikofaktoren.

Wir entwickeln mit Ihnen auf Sie persönlich zugeschnittene Handlungsschritte zur Stabilisierung Ihrer Lebens-Balancen.

Wir begleiten Sie in der Umsetzung Ihrer Handlungsschritte zu allen vier Säulen.

Wir treffen mit Ihnen Vereinbarungen, die die Nachhaltigkeit Ihres Vorgehens und der Veränderung absichern.

## Wir bieten

---

- Einzel-Gesundheitscoaching
- Firmeninterne Seminare für Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

## Angelika Blickhäuser

---

Gesundheitspädagogin auf der  
Grundlage von Yoga und Ayurveda  
Supervisorin, DGSv  
Gender Beraterin  
Entspannungspädagogin (in Ausbildung)

Dauner Str. 6  
50937 Köln  
Tel: 0221. 415083  
Email: blickhaeuser@t-online.de

## Beate Ahrends

---

Supervisorin, DGSv  
Kommunikationstrainerin

CCTeam  
Salierring 44  
50677 Köln  
Tel: 0221. 8026980  
Email: beate.ahrends@ccteam.de