

7 JAHRE
der Workshop

... der wertvolle Zeit spart

Es hat mich 7 Jahre gekostet, die Risikofaktoren zu überwinden, die zu meiner Herzerkrankung geführt haben.

In diesem Workshop zeigen wir, wie das schneller geht oder wie man eine Herzerkrankung vermeiden kann.

HERZENS SACHEN
Wie Herz und Seele zusammengehören

Das Portal GUT ZUM HERZ ist eng mit meiner Geschichte verknüpft. Ohne diese Geschichten wäre dieses Portal nicht entstanden.

Das Buch, erhältlich im Herbst 2024

7 Jahre, der Workshop

...der wertvolle Zeit spart

»7 Jahre, der Workshop« basiert auf den persönlichen Erfahrungen des Autors des Buches »HERZENS SACHEN«. Nach einem Herzinfarkt und der Diagnose metabolisches Syndrom im Jahr 2004 und eines depressiven Erschöpfungssyndroms im Jahr 2006, arbeitete der Autor sieben Jahre lang an seiner Genesung. Der Workshop zielt darauf ab, Teilnehmenden Zeit zu sparen, indem er über Risikofaktoren für Herzerkrankungen aufklärt und Werkzeuge zur Verbesserung der Gesundheit vorstellt, präventiv wie auch korrektiv. Es geht um die 10 + 1 Risikofaktoren, wie man sie selbst erkennt und wie man daran gezielt arbeitet.

Das Ziel In diesem Workshop soll auf die Risiken aufmerksam gemacht werden, die zu einer Herzerkrankung führen und Wege zeigen, um

- Alkoholkonsum zu reduzieren
- Bewegung, mehr Sport und Krafttraining
- Bluthochdruck verringern
- Diabetes verhindern oder damit zu leben
- Genetische und erbliche Faktoren verstehen
- Ernährung an die eigenen individuellen Bedürfnisse anzupassen
- Fettstoffwechselstörungen verstehen und Risiken zu reduzieren
- Rauchfrei zu leben
- Stress zu mindern
- Übergewicht zu reduzieren
- den +1 Risikofaktor, die Depression zu erkennen

Zielgruppe Wir möchten Menschen erreichen, denen die eigene Gesundheit wichtig ist. Gerade Mitarbeitende sind ein wertvolles Gut und gesunde und zufriedene Mitarbeitende sind leistungsfähiger.

Geeignet für Der Workshop richtet sich an Organisationen und Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Mitglieder oder Mitarbeitenden fördern möchten.

Ablauf **8:00 - 10:00 Uhr ANKUNFT** Die Teilnehmenden kommen ganz entspannt an. Wichtig für die Blutanalyse ist, dass die Teilnehmenden nüchtern sind. Danach erfolgt der Quick Check und nach ca. 8 Minuten steht schon das Ergebnis bereit (außer Eisenstatus, erst nach ca. 48 Stunden). Kleines Frühstück und gegenseitiges Kennenlernen. Jeder Teilnehmende erhält sein in DIN-A4-gedrucktes Workbook.

10:00 - 12:30 Uhr 7 JAHRE, DIE STORY Dieser Teil des Workshops hat zum Ziel, mit der Geschichte des Autors auf die Gefahren aufmerksam zu machen, die zu seiner Herzerkrankung geführt haben. Außerdem zeigt Matthias Jung seinen Weg, wie er seine Risikofaktoren so bewältigt hat, dass er heute sehr gut und voll leistungsfähig damit leben kann. Im Dialog mit den Teilnehmenden geht es darum, eigene der 10 + 1 Risikofaktoren zu erkennen.

12:30 - 13:00 Uhr MITTAGSPAUSE

13:00 - 13:30 Uhr SELBSTREFLEXION Hier hat jeder Teilnehmende die Möglichkeit, in seinem Workbook eigene Notizen zu seinen möglichen Risikofaktoren festzuhalten – natürlich streng vertraulich und nur für den persönlichen Gebrauch.

13:30 - 14:00 Uhr VORTRAG EINES EXTERNEN GASTES

14:00 - 16:00 Uhr DIE WERKZEUGE In diesem Teil des Workshops stellen wir verschiedene Werkzeuge vor, mit denen sich an den Risikofaktoren, die zu einer Herzerkrankung führen, arbeiten lässt.

16:00 - 16:15 Uhr Eine kleine Stärkung mit Kuchenstücken und herzhaftem Gebäck in unserem Coffee Point.

16:15 - 17:00 Uhr FRAGEN und ANTWORTEN Die Antworten vieler Fragen, die sich mancher im Laufe des Tages gestellt hat, könnten auch für andere Teilnehmende interessant sein. Wir möchten keine Fragen unbeantwortet lassen.

17:00 - 18:00 Uhr ENTSPANNTES NETZWERKEN UND VERABSCHIEDUNG Wir lassen gemeinsam in entspannter Atmosphäre den Tag nochmals vorüberziehen und nutzen die Zeit zum Austausch und zur Vernetzung.

Location Sie suchen für die Workshops »Basic«, »Premium« oder »Ultimate« eine passende externe Location? Sprechen Sie uns an.

Rabatt 80 € Rabatt pro Teilnehmenden für 1 Jahr am Online-Partner-Programm »Stoffwechsel vital mit GUT ZUM HERZ«. (Anstatt 199 € nur noch 119€). Voraussetzung ist die optionale Buchung von Quick Check & Eisenstatus Check »21« oder »42«.