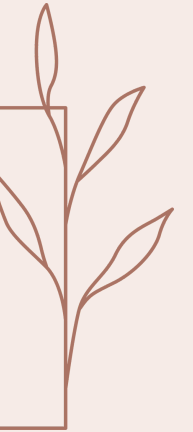


GESUNDE MITARBEITENDE. STARKE UNTERNEHMEN.

BLOOMING

NOURISH YOUR BODY & MIND



KONZEPT
BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Blooming Lifestyle GmbH

Samira Felder & Jessica Lang



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT ALS ERFOLGSFAKTOR



Gesundheit am Arbeitsplatz ist längst nicht mehr nur ein HR-Thema, sondern ein relevanter wirtschaftlicher Erfolgsfaktor. Stress, psychische Belastungen und chronische Erkrankungen verursachen hohe Kosten für Unternehmen, Sozialversicherungen und das Gesundheitssystem. Gleichzeitig lassen sich viele dieser Belastungen durch gezielte Präventions- und Gesundheitsmassnahmen reduzieren.

2,2 MIO.

Menschen leiden in der Schweiz an einer nicht übertragbaren Krankheit.

80%

der Gesundheitskosten gehen auf das Konto der nichtübertragbaren Krankheiten.

25%

Kosteneinsparung dank Massnahmen zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

IHR NUTZEN

- ✓ Gesundere & motiviertere Mitarbeitende
- ✓ Weniger Absenzen & höhere Produktivität
- ✓ Attraktiverer Arbeitgeber & stärkere Mitarbeiterbindung

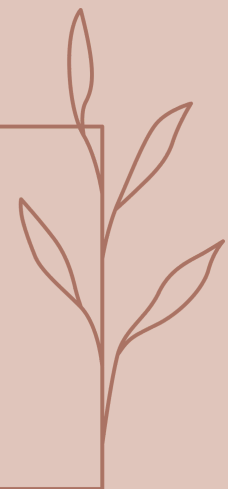


UNSER BEITRAG

Mitarbeitenden Wissen vermitteln, zum Nachdenken anregen und ins Handeln bringen.

BLOOMING

NOURISH YOUR BODY & MIND



Mit Blooming Lifestyle fördern wir Gesundheit dort, wo sie entsteht - im Alltag.

Wir schaffen die Grundlage für ein gesünderes, energiegeladenes und ausgeglicheneres Leben. Durch wirksame Angebote in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention unterstützen wir Menschen dabei, ihre körperliche und mentale Gesundheit langfristig zu stärken, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und mehr Balance in Beruf und Privatleben zu finden.

Samira Felder

Inhaberin
Personal Trainerin &
Ernährungscoach



Nourish your
Body & Mind.

Jessica Lang

Inhaberin
Personal Trainerin &
Ernährungscoach



UNSER ANSATZ

B



Ganzheitlich, präventiv und alltagstauglich – für nachhaltige Gesundheit.

DEINE BESTE VERSION

REGENERATION

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

SOZIALES
UMFELD

MINDSET

ECKDATEN



Die Workshops eignen sich ideal für Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, Gesundheitstage, Team-Events, Work Health Days oder als besonderen Impuls für Mitarbeitende.

Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Mitarbeitende Neues lernen, sich austauschen, selbst ausprobieren und mit konkreten Ideen für ihren Alltag nach Hause gehen. Der Workshop kann dabei einen Impuls geben für:

- mehr Bewusstsein & Fokus
- mehr Energie & Wohlbefinden
- mehr Motivation für einen gesunden Lebensstil

LOCATION

Die Workshops finden vor Ort in eurem Unternehmen oder bei uns im Blooming Lifestyle Studio statt.

Ausstattung

Stühle und Tische, eine Leinwand bzw. ein Projektor und eine nutzbare Küche (optional).

DAUER / SPRACHE

Ein Workshop dauert ca. 2-2.5 Stunden.

Die Workshops werden auf Deutsch oder Englisch durchgeführt.

PREIS

Richtwert
CHF 1'000 - 1'500

Verbindliche Offerte nach Bedarfsabklärung (je nach Aufwand, Teilnehmerzahl und Inhalt).



INHALT

Der Workshop vermittelt alltagstaugliches Wissen und macht Gesundheit direkt erlebbar. Workshop-Unterlagen unterstützen die Teilnehmenden dabei, die wichtigsten Impulse langfristig in ihren Alltag zu integrieren.

Je nach Rahmen und Gruppe kann der Inhalt individuell gestaltet werden. Jedes Unternehmen ist anders, und jedes Team auch. Deshalb arbeiten wir mit einem Baukasten: Die Basis ist immer dabei, die Fokusmodule wählen Sie passend zu den Themen, die Ihre Mitarbeitenden beschäftigen.

Basis

Impuls basierend auf
unserem Ansatz zu allen
Säulen



Fokusmodule

1

**Work-Life-
Balance**

2

**Essen &
Znüni Check**

3

**Schichtarbeit
...?**

AUFBAU

Check-In
10'

Impuls / Verstehen
Wissenstransfer &
Bewusstsein schaffen
45'

*„Ich erkenne, welche Faktoren
meine Energie, Gesundheit und
mein Wohlbefinden beeinflussen.“*

*„Ich entdecke durch
eigenes Ausprobieren, was
mir persönlich guttut.“*

Erleben
Gesundheit spürbar
machen. Erfahrungen
sammeln.
45'

*„Ich nehme konkrete Impulse
mit, die sich einfach in meinen
Alltag integrieren lassen.“*

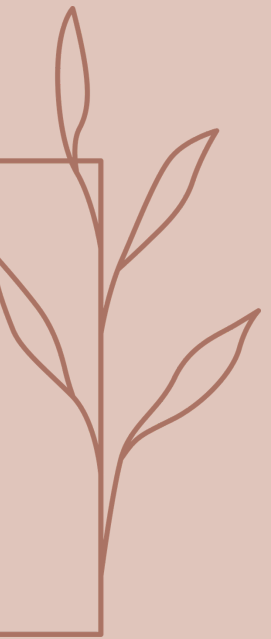
Umsetzen
Ins Handeln
kommen.
20'

Rund 2-2.5 Stunden inkl. kurzer Pause. Gewichtung und Stationen passen wir Ihren Bedürfnissen und Wünschen an.

KONTAKT

BLOOMING

NOURISH YOUR BODY & MIND



Blooming Lifestyle GmbH

Steinenvorstadt 33 | Basel

Samira Felder & Jessica Lang

+41 79 820 72 97

hey@blooming-lifestyle.ch

 [bloominglifestyle](https://www.instagram.com/bloominglifestyle)