



Pioneers

wanted

**feelgood @ work  
mit Unity-Training**

Sag  
Ja  
zum  
Glück!



## Zum Feelgood-Pionier werden mit Unity-Training

Glückliche Mitarbeiter sind das Salz in der Suppe Ihres Unternehmens. Man kann es drehen und wenden, wie man will: Glückliche Mitarbeiter sind produktiver und leistungsfähiger, und produktive und leistungsfähige Mitarbeiter sind glücklicher.

Doch wie kann jeder Einzelne dafür sorgen, dass er souveräner, fitter und zufriedener durchs Leben und zur Arbeit geht? Zufriedenheit kann man trainieren – durch gezielt gesetzte Impulse und alltagstaugliche, effektive und sofort umsetzbare Tools. Je ganzheitlicher, desto nachhaltiger.

Deshalb haben wir von Unity-Training Trainings entwickelt, die auf physischer, mentaler, emotionaler und - im modernen Sinn- spiritueller Ebene ansetzen. Das hat die Kraft, Teamgeist, Kreativität, Motivation und Gesundheit im Unternehmen zu steigern.

Gehen Sie als Pionier einen entscheidenden Schritt voraus, erschließen Sie brach liegendes Neuland und heben Sie die Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter auf das nächste Level.





## Unsere Trainings

Drei Trainings,  
ein Ziel:  
feelgood@work

# Pioneers wanted



### Training 1

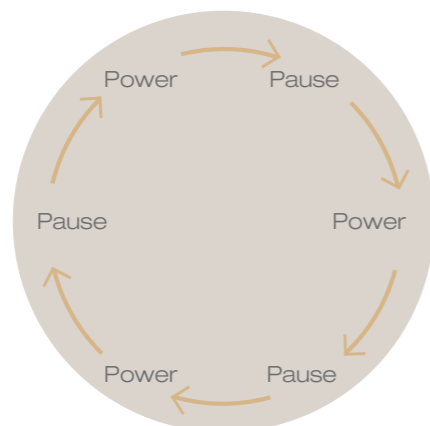
#### happy brain - happy work

Wie Ihr Gehirn den Datenzirkus überlebt.

Wie Sie und Ihr Gehirn den täglichen Datenverarbeitungsmarathon überleben und dabei auch noch gelassen, kreativ und gesund bleiben, ist kein Hexenwerk, sondern eigentlich ganz einfach.

Erleben Sie, wie Sie durch effektive Techniken Ihr Gehirn entrümpeln und ordnen, Ihre Energie managen (statt Ihre Zeit) und sicher die Herausforderungen des Arbeitsalltags meistern. Dazu gehört auch ein neues Verständnis für die gute alte Pause, denn eine smarte Pausenkultur bringt frische Kraft und neue Ideen. So kommen wir nach Feierabend nicht erschöpft, sondern ruhiger und ausgeglichener zu Hause an und können sogar besser schlafen.

Geben Sie Ihrem Gehirn ein Update, denn ist das Gehirn erst mal rundum glücklich, ist es der Gehirnbesitzer auch. Bleiben Sie mit uns im Lernen im Arbeits- und Lebensschwung. Buddha meets workflow.



Buchbar als Impulsvortrag oder als Ein-Tages-Training.

### Training 2

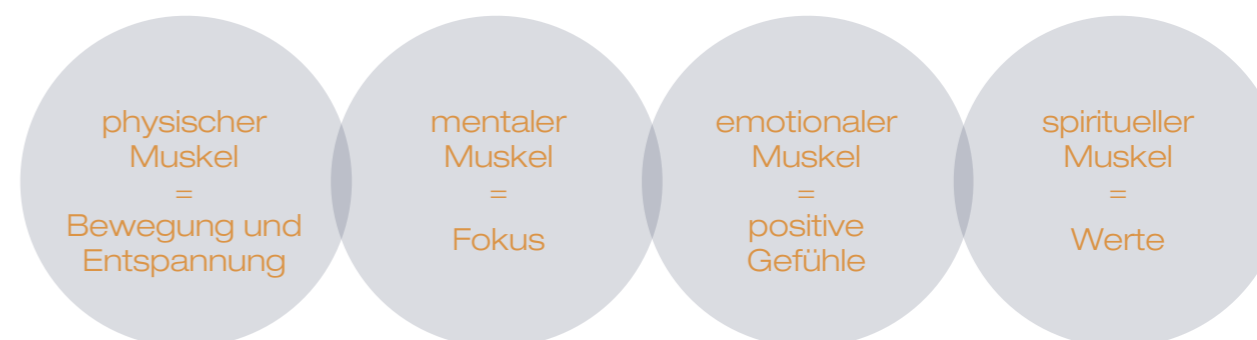
#### full energy

Wie Sie zufrieden und voller Energie durch den (Berufs-) Alltag kommen.

Das Fundament für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Glück ist der geschickte Umgang mit unserer Energie.

In diesem Seminar geht es deshalb darum, neue Energiequellen für den (Berufs-) Alltag zu entdecken und nachhaltig zu nutzen. Ein smartes Energie-Management bedeutet, dass wir erkennen, wo wir unnötig Energie verlieren und genau wissen, wie wir uns selbst mit Energie versorgen können - dazu gehört auch, richtig gut loslassen und entspannen zu können. Im Idealfall bedeutet ein Leben im vollen Energiepotential, dass wir morgens mit Lust und Freude zur Arbeit gehen, glücklich und nicht erschöpft nach Hause kommen.

Erleben Sie, welche vier Energiemuskeln Ihnen jederzeit zur Verfügung stehen und wie Sie diese trainieren.



Buchbar als Impulsvortrag oder als Zwei-Tages-Training.

## Training 3

### Kiss your stress goodbye@work

Wie Sie Ihren Stress in einen Prinzen verwandeln (oder eine Prinzessin).

Wer sich proaktiv und selbstbestimmt für seine Gesundheit und seine Lebensqualität entscheidet statt im Stress unterzugehen, dem eröffnet sich eine völlig neue Welt. Es gilt, neue Wege auszuprobieren, Neuland zu entdecken und vielleicht mal genau das Gegenteil von dem zu tun, was man gewohnheitsmäßig tut. Das ist eine Aufgabe für Mutige! Aber denen gehört ja bekanntlich die Welt...

Das Training verrät die drei größten Herausforderungen im Stress (die Frösche), und was Sie tun können, um diese Herausforderungen in Gelassenheit, Energie und Glück verwandeln zu können (der Prinz oder die Prinzessin).

Erleben Sie unsere einfachen, sehr effektiven und sofort umsetzbaren Tipps für ein majestätisches Leben.



Buchbar als Impulsvortrag oder als Zwei-Tages-Training.

## Unity-Coaching

### personal power

Wie Sie zum Leuchtturm werden

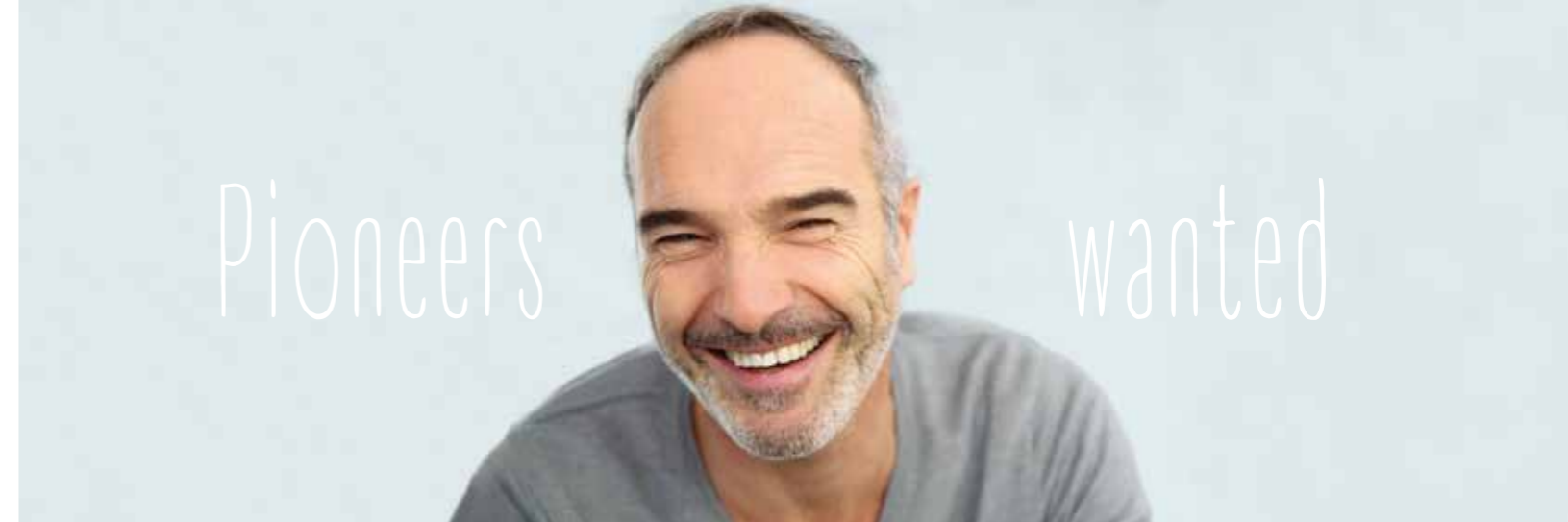
Aus der Mitte entspringt die größte Kraft – doch wie kommen wir in diese magische Mitte? Und wie bleiben wir damit verbunden?

Wer gelassen, begeistert und gesund seinen herausfordernden Berufsalltag meistern will, braucht gute Wegbegleiter: individuell erarbeitete Tools, die perfekt in den eigenen Tagesablauf passen. Präzise Routinen, die darin unterstützen, richtig gut zu arbeiten und sich ebenso gut zu erholen, sich mental vorzubereiten und fokussiert zu bleiben, emotional verbunden zu sein und Zugang zu haben zu dem, was Kraft gibt.

In diesem Coaching erarbeiten wir gemeinsam Ihre individuelle Tools und Rituale für mehr ganzheitliche Kraft. Die Effekte des Coachingprozesses auf Ihren Energielevel werden anhand eines hochmodernen Biofeedback-Gerätes dargestellt.



Buchbar als 3er oder 5er Sessions.



## On top: die Online CommUnity

Unsere Trainings setzen Impulse. Die Tools aus den Trainings sind so effektiv und kurz, dass sie jederzeit und an jedem Ort umgesetzt werden können.

Und trotzdem kennen wir es doch alle: Der Alltag hat uns schnell wieder im Griff. Wie bekommen wir das, was wir gelernt und erlebt haben und was uns gut getan hat, im Alltag umgesetzt?

In unserer Online-Akademie bleiben Sie dran. Jeder Trainingsteilnehmer erhält einen kostenlosen Zugang zu einem exklusiven Memberbereich, in dem alle Tools nachhaltig trainiert werden können. Die Teilnehmer können sich sowohl untereinander als auch mit uns Trainern austauschen.

Damit schaffen wir eine Community, die stark macht.



## Wir arbeiten

- ausschließlich mit wissenschaftlich belegten Methoden
- immer auf dem neuesten Stand der Hirn- und Glücksforschung
- praxisorientiert (mehr Praxis als Theorie)
- ressourcen- und lösungsorientiert
- individuell an Ihr Unternehmen angepasst
- vertraulich
- authentisch
- mit Leidenschaft, Herz und Humor

## Das sagen die Teilnehmer

„Sehr sympathisch! Absolut alltagstaugliche Tools, die ich sofort anwenden kann!“

„Ich hätte nie gedacht, dass es so einfach ist, in Balance zu bleiben.“

„Sehr authentisch und mit viel Spaß bei der Sache!“

„Ich habe kein einziges Mal auf die Uhr geguckt!“

„Ich gehe positiv aufgeladen in den Feierabend – toll!“

„Das beste Seminar, das ich je gemacht habe.“



## Trainer



Nicole Roewers M.A. phil.

- Stressberaterin/Coach (IfSE)
- Seminarleiterin f. Burnout-Prävention (IfSE)
- Corporate Health Ambassador der EuPD Research
- Yogalehrerin / -Ausbilderin
- Meditationslehrerin
- mehrfache Buchautorin
- 13 Jahre TV-Journalistin und Moderatorin beim WDR



Florian Heinzmann M.A. phil.

- Stressmanagementtrainer/ -Ausbilder
- Yogalehrer/ -Ausbilder mit Krankenkassenzertifizierung
- Meditationslehrer/ -Ausbilder
- Buchautor
- 6 Jahre Achtsamkeitspraxis als hinduistischer Mönch

Gemeinsam haben Nicole Roewers und Florian Heinzmann im Jahr 2012 Unity-Training entwickelt und gegründet. Der Gründungsgedanke war, den Menschen unserer modernen, schnelllebigen und informationsüberladenen Welt ein Training an die Hand zu geben, das uns immer wieder in die Ruhe und in die Kraft zurück bringt. Einfach, effektiv und weitab vom esoterischen Heiopei. Mit ihren Trainings sind Nicole und Florian regelmäßig in Firmen in ganz Deutschland unterwegs.

## Der Raum

Mit dem Studio in Köln ist Unity-Training zentral am Ebertplatz ansässig, im lichtdurchfluteten Yoga-Penthouse über den Dächern der Stadt. Hier finden Trainings, Coachings und Ausbildungen rund um das Thema feelgood statt.



Einfach. Kraftvoll. Revolutionär.



Unity-Training

Nicole Roewers

Florian Heinzmann

Ebertplatz 9

50668 Köln

[www.unity-training.de](http://www.unity-training.de)

[info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)

0221-99558126

0178-8117487