



# feelgood @ work

## mit Unity Training



## Zum Feelgood-Pionier werden

Glücklicher Mitarbeiter sind die Kraftquelle eines jeden Unternehmens und ein wichtiger Garant um die Zufriedenheit und Motivation zu fördern.  
Glückliche Mitarbeiter sind produktiver, leistungsfähiger und gesünder.

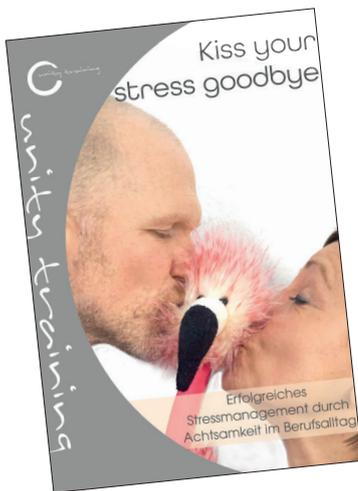
Doch wie kann jede(r) Einzelne dafür sorgen, souverän, fitt und zufriedenen durchs Leben und zur Arbeit zu gehen.

Zufriedenheit Stresskompetenz und Resilienz kann man trainieren – durch 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 steigert die Kraft, Teamgeist, Kreativität, Motivation und Gesundheit im Unternehmen .

Gehe als Pionier einen entscheidenden Schritt voraus, erschließ brach liegendes Neuland und heben Sie die Zufriedenheit und Begeisterung deiner Mitarbeiter auf das nächste Level.



# Kiss your stress goodbye

Buchbar als Impulsvortrag oder Tages-Workshop oder als Zwei-Tages-Training

**Resilienz im Arbeitsleben: Die 3 größten Fehler im Stress vermeiden und unschlagbar gelassen werden.**

## Seminarbeschreibung

Stress erkennen, bevor er schadet, Präventionsstrategien lernen, die wirklich helfen, das ist das Thema dieses Seminars. Um im Arbeitsalltag gesund zu bleiben, brauchen wir effektive, einfache und sofort wirksame Methoden – auf körperlicher und mentaler Ebene. Am besten welche, die nicht nur Sinn, sondern auch Spaß machen. Diese Methoden werden in zwei Tagen intensiv trainiert. So lernst du nicht nur, dich vor Erschöpfung und Burnout zu schützen, sondern auch völlig neue Energiequellen zu nutzen, um ein Arbeitsleben in Balance zu führen.

## Zielsetzung

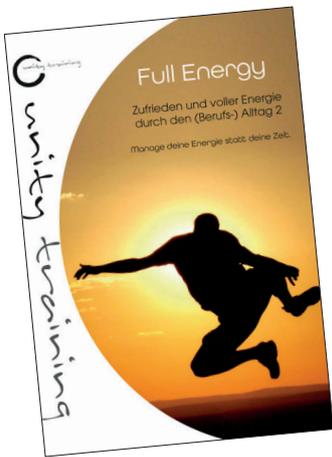
**Du bist nach dem Seminarbesuch in der Lage,**

- frühzeitig Stresssymptome wahrzunehmen und präventiv gegenzusteuern
- selbstständig Übungen zur körperlichen und mentalen Fitness und Regeneration durchzuführen (inkl. Videoanleitungen für zuhause)
- stressverstärkende Gedankenmuster zu erkennen und sie durch gesundheitsförderliche Alternativen zu ersetzen
- ein stabiles Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung im Berufsalltag zu wahren, um Burnout und chronischen Erkrankungen vorzubeugen

## Themenschwerpunkte

- Effektives Entspannungs- und Mentaltraining zur Vorbeugung von Überlastung
- Yoga für einen gesunden Rücken und zur Prävention chronischer Beschwerden
- Innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln – bevor Stress sich aufbaut
- Gesunde Pausenkultur als Schlüssel für langfristige Work-Life-Balance
- Selbstwirksamkeit als Schlüssel für eine gesunde Work-Life-Balance

Alle TeilnehmerInnen erhalten nach dem Seminar kostenlos Zugang zu einer Online-Trainings-community mit Videos von allen relevanten Übungen, um die erlernten Inhalte nachhaltig in den Alltag zu integrieren.



## Full energy. Mehr Energie – weniger Stress

Buchbar als Impulsvortrag oder Tages-Workshop oder als Zwei-Tages-Training

### Seminarbeschreibung

Dieses Seminar baut auf Teil 1 auf und vertieft Methoden, mit denen du dein Energielevel noch mehr anheben kannst. Natürlich bekommst du auch ganz neue Inspirationen – so wirst du in deiner Stressprävention immer besser und nachhaltiger. Resilienz ist eine Fähigkeit ist, die man nicht oft genug trainieren kann.

In diesen zwei Tagen lernst du deine 5 ultimativen Energiequellen kennen und nutzen: regelmäßige Bewegung, Entspannung, ein gesundes Mindset, eine tiefe und kraftvolle Atmung sowie ausgewogene Ernährung – die zentralen Bausteine, um die eigene Gesundheit zu stärken und ein hohes Energielevel aufzubauen. Dann sprühst du vor Energie wie Pipi Langstrumpf.

### Zielsetzung

**Du bist nach dem Seminarbesuch in der Lage,**

- ein individuelles Energie-Management dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren
- selbstständig Übungen zur körperlichen und mentalen Fitness sowie Regeneration durchzuführen (inkl. Videoanleitungen für zuhause)
- durch das Training emotionaler Intelligenz gesünder und glücklicher zu leben
- durch gesunde Ernährung das Energielevel anzuheben und Stresserkrankungen vorzubeugen

## Themenschwerpunkte

- Wiederholung und Intensivierung der Tools aus Teil 1
- Alltagsrelevantes Wissen zu Energie und Energiemanagement
- Die 5 Energiequellen: Bewegung, Atmung, gesunde Ernährung, Entspannung und ein positives Mindset
- Yoga für einen fitten Rücken und zur Prävention chronischer Beschwerden

Alle TeilnehmerInnen erhalten nach dem Seminar einen kostenlosen Meditationskurs sowie kostenlos Zugang zu einer Online-Trainingscommunity mit Videos von allen relevanten Übungen, um die erlernten Inhalte nachhaltig in den Alltag zu integrieren.



## Gelassenheit und mentale Stärke

Buchbar als Impulsvortrag oder Tages-Workshop oder als Zwei-Tages-Training

### Seminarbeschreibung

Der wichtigste Aspekt der Stressprävention ist mentale Stärke und ein starkes Mindset. Neben der Wiederholung der wichtigen Übungen aus Teil 1 und 2 trainieren wir Tools, die dir helfen, in deiner goldenen Mitte anzukommen und von hier aus gelassen und stark dein Leben zu meistern.

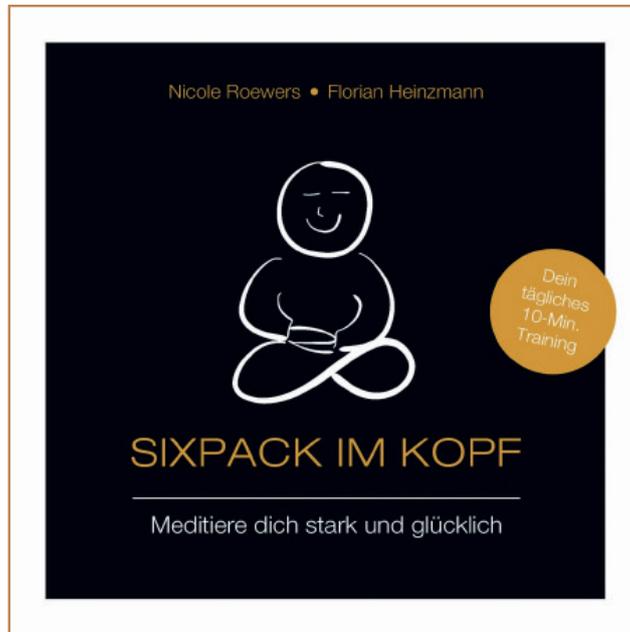
Du lernst aus deiner Mitte heraus leichter, dich abzugrenzen und Nein zu sagen, durch Herausforderungen hindurchzugehen und deine Bedürfnisse klar zu kommunizieren.

### Zielsetzung

**Du bist nach dem Seminarbesuch in der Lage,**

- jederzeit in deine innere Mitte zu gehen und von dort heraus Kraft und Energie zu schöpfen
- in herausfordernden Situationen gelassen und stark zu bleiben

- selbstbestimmt einen positiven Fokus aufrechtzuerhalten, was vor allem im Arbeitsleben zu mehr Resilienz und innerer Stabilität führt,
- nach Belastungssituationen schnell wieder in die Kraft und Entspannung zurückzufinden.



Du erhältst Motivation, um die Trainingsmethoden regelmäßig zu praktizieren. Für die nachhaltige Umsetzung im Alltag wird das Seminar durch ein begleitendes E-Book („Sixpack im Kopf“) sowie einen achtwöchigen Online-Audiokurs unterstützt, die dir kostenlos zur Verfügung stehen.

## Themenschwerpunkte

- 3 Prinzipien der Gelassenheit und 5 Prinzipien der mentalen Stärke
- Yoga, Meditation und Atemübungen für mehr Gelassenheit und mentale Stärke
- Zen und die Kunst der Fokussierung
- Wu-Wei und die Kunst der Gelassenheit
- The Work von Byron Katie: Mindset-Training für mentale Stärke

# Unity-Coaching: personal power

Buchbar als 3-er oder 5-er Sessions



Wie du zum Leuchtturm wirst.

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

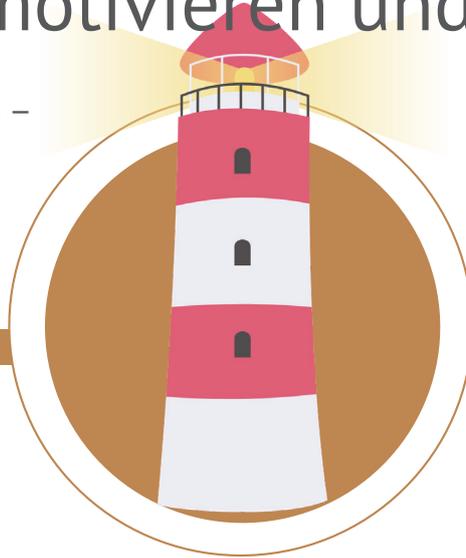
Wer gelassen, begeistert und gesund seinen herausfordernden Berufsalltag meistern will, braucht gute Wegbegleiter: individuell erarbeitete Tools, die perfekt in den eigenen Tagesablauf passen. Präzise Routinen, die darin unterstützen, richtig gut zu arbeiten und sich ebenso gut zu erholen, sich mental 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.

# Modernes Leadership-Training - Mitarbeiter motivieren und begeistern

Buchbar als 4 x 3 Stunden –  
Workshop Paket



Buchbar als 4 x 3 Stunden – Workshop Paket

Wie du zum Leuchtturm deiner Mitarbeiter wirst.

In der heutigen dynamischen und wettbewerbsorientierten Geschäftswelt ist es von entscheidender Bedeutung, ein modernes Führungsverständnis zu entwickeln, um Mitarbeiter zu motivieren und zu begeistern.

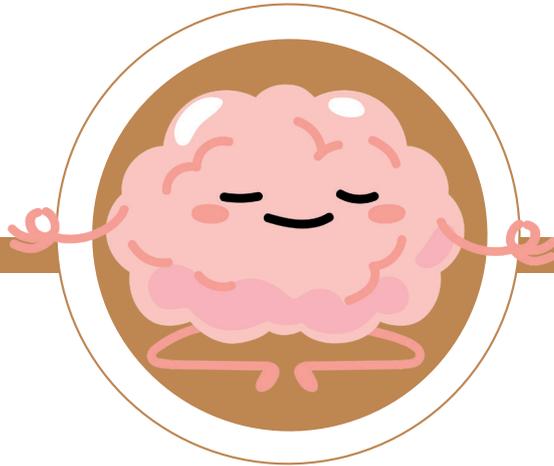
Dieser interaktive Workshop bietet dir die Möglichkeit, deine Führungsqualitäten zu stärken, um dein Team zu Höchstleistungen anzuspornen.

Der Workshop zum modernen Leadership-Training legt den Fokus auf praktische Strategien und Techniken, die Ihnen helfen werden, eine inspirierende Führungspersönlichkeit zu werden. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen und interaktiven Übungen wirst du die Werkzeuge und das Verständnis erlangen, um ein begeistertes Arbeitsumfeld zu schaffen.



# Online-Trainings

Buchbar als Impulsvortrag oder als 2-3 Std. Training

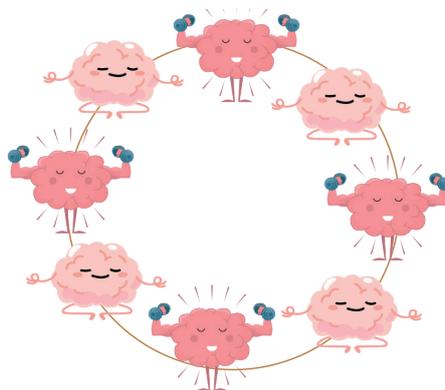


## Wie dein Gehirn den Datenzirkus überlebt.

Wie du und dein Gehirn den täglichen Datenverarbeitungsmarathon überleben und dabei auch noch gelassen, kreativ und gesund bleibst, ist kein Hexenwerk, sondern eigentlich ganz einfach.

Erlebe, wie du durch effektive mental Techniken dein Gehirn entrümpeln und ordnen kannst. Deine Energie managen 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.

Gib deinem Gehirn Gehirn ein Update, denn ist das Gehirn erst mal rundum glücklich, ist es der Gehirnbesitzer auch. Bleib mit uns im Lernen im Arbeits- und Lebensschwung. Buddha meets workflow.



## 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 dein Unternehmen angepasst
- vertraulich
- authentisch
- mit Leidenschaft, Herz und Humor

## Trainer



Florian Heinzmann M.A.

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

## Das sagen unsere Teilnehmer:



Herzlichen Dank für das tolle Seminar

“Kiss your Stress goodbye”. Es hat so unendlich gut getan. Seit dem Wochenende setze ich die Methode in meinen Alltag ein. Meditation ist nun ein fester Bestandteil meines Tages und ich freue mich jedes Mal aufs neue, wenn ich auch nur einen tiefen Atemzug nehmen kann und mich an ein paar Sätze von euch erinnern darf: Die eigene Gesundheit ist das Wichtigste, Stress mach ich mir ganz alleine, den Paradiesvogel wecken. **Natascha L., Stuttgart**

Das beste Seminar, das ich je besucht habe.

**Steffen D., Bad GmbH**

Die Seminarwoche „Kiss your stress goodbye“ sollte als Basisseminar für Führungskräfte eingeführt werden.

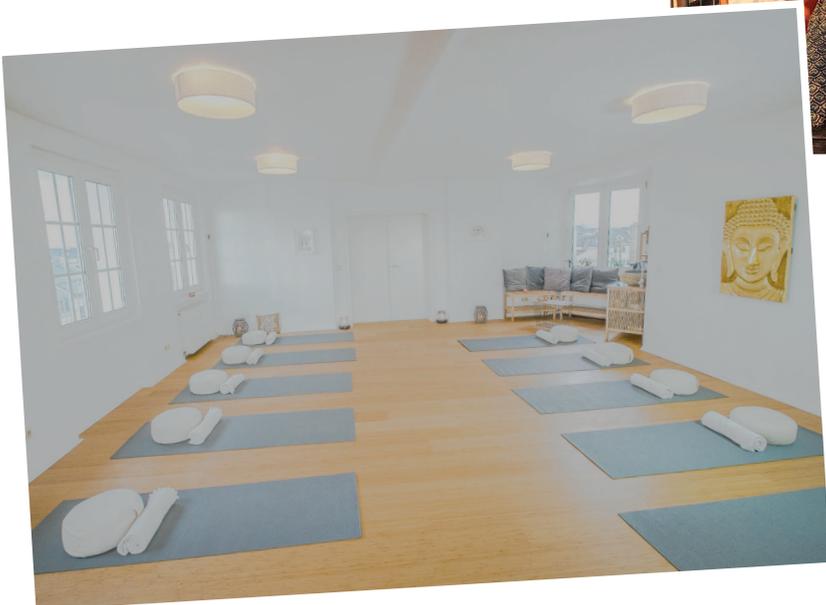
**Wendy L.**

Das ist genau der richtige Weg für mich!  
Das Training lässt sich hervorragend in meinen Alltag integrieren.  
**Iris W., Stuttgart**

# Unser Studio



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



# Wir sind Partner dieser Unternehmen:

