

# STEIRER GESUNDHEITSTAGE FÜR FIRMENKUNDEN

INDIVIDUELLE GESUNDHEITSBERATUNG - MASSGESCHNEIDERT AUF DIE BEDÜRFNISSE IHRER MITARBEITER

## THEMENAUWAHL

### **MENTALE GESUNDHEIT & STRESSMANAGEMENT**

- 🌀 Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung
- 🌀 Achtsamkeit, Meditation und autogenes Training
- 🌀 Bewegung im Arbeitstag (Yoga)
- 🌀 Burnout-Prävention
- 🌀 Resilienz
- 🌀 Sensibilisierung für psychische Gesundheit und Wohlbefinden
- 🌀 Ernährung zur Unterstützung der psychischen Gesundheit
- 🌀 Stimmungsaufhellende Alternativen ohne Chemie
- 🌀 Neurolinguistische Programmierung



MAG PHARM ASTRID ARTNER

### **GESUNDE ERNÄHRUNG & SINNVOLLE DIÄTEN**

- 🌀 Beratung zu gesunden Lebensmitteln und Diätansätzen
- 🌀 Informationen über spezifische Diäten (z.B. mediterrane oder ketogene Ernährung, Intervallfasten, Paleo-Diät) und deren gesundheitliche Vorteile



MAG PHARM BARBARA REITER

### **DARMGESUNDHEIT**

- 🌀 Bedeutung der Darmgesundheit und deren Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden
- 🌀 Reizdarms, Unverträglichkeiten und leaky gut
- 🌀 Möglichkeiten gezielter, hochauflösender Darmanalysen

### **MEHR ENERGIE & KONZENTRATION IM ALLTAG**

- 🌀 Rolle von Vitaminen & Spurenelementen im Körper
- 🌀 Gezielte orthomolekulare Therapie nach Beschwerden wie chronischer Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder eingeschränkter Leistungsfähigkeit



MAG PHARM CARINA DONOLO

### **STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS & HYGIENEPRAKTIKEN**

- 🌀 Wie stärke ich mein Immunsystem ?
- 🌀 Wie vermeide ich Ansteckungen von Erkältung und Grippe ?
- 🌀 Hygiene am Arbeitsplatz zur Vermeidung von Ansteckung

## ALTERNATIVE SCHMERZTHERAPIE

- ☺ Aufklärung über verschiedene Arten von Kopfschmerzen bis hin zu Migräne
- ☺ Auslöser, Therapie und Präventionsstrategien
- ☺ Was tun bei chronischen Entzündungen ?
- ☺ Nicht-medikamentöse Alternativen in der Schmerztherapie
- ☺ Lösen und Prävention von Muskelverspannungen im Alltag



MAG PHARM KNUT PALTEN

## LABOR - PAKET (POC - Schnelltests zur frühzeitigen Erkennung von Krankheitsrisiken)

- ☺ Blutdruck (Bluthochdruck)
- ☺ Cholesterin / HDL / LDL (Risiko Herzinfarkt, Schlaganfall)
- ☺ Langzeit - Blutzucker HbA1C (Zuckerkrankheit)
- ☺ Schilddrüsenfunktion TSH
- ☺ Eisenspeicher Ferritin
- ☺ Chronischer Stress Cortisol
- ☺ Vitamin D3

**DIESES SERVICE KANN KOSTENFREI ZU ALLEN VARIANTEN GEBUCHT WERDEN**  
Verrechnet werden nur die Testkits zum Selbstkostenpreis von 10 Eur Netto

**IHR WUNSCHTHEMA FEHLT ? NENNEN SIE BITTE IHR GEWÜNSCHTES THEMA ODER BESCHWERDEN !**

PREIS PAUSCHAL PRO NACHMITTAG (3 Stunden, 2 Pharmazeuten) 350 EUR NETTO

EINZELGESPRÄCHE (ca. 45min pro Mitarbeiter) nach Aufwand pro Stunde 100 EUR NETTO

**GEWÜNSCHTER TERMIN**

**UHRZEIT 15:00 - 18:00**  
ALTERNATIVE UHRZEIT AUF NACHFRAGE

**Anmerkungen** (Soll Beamer, Leinwand, Soundanlage mitgebracht werden ??)

**DATUM**

**STEMPEL UND UNTERSCHRIFT**