

PORTFOLIO BGF MÜNCHEN

RESILIENZ

VORTRÄGE, WORKSHOPS, AKTIONEN

**EMOTIONALE UND
MENTALE STÄRKE IST EINE DER
WICHTIGSTEN RESSOURCE
DER HEUTIGEN ZEIT**

ENTDECKEN SIE UNSER
SPANNENDES ANGEBOT ZUR
STÄRKUNG DES SEELISCHEN
IMMUNSYSTEMS





**"Motivierte, gesunde Mitarbeiter
sind das größte Gut eines
erfolgreichen Unternehmens"**

Sandra Winkler
Inhaberin bgf München

Resilienz - konstruktiv & gesund durch turbulente Zeiten

Die moderne Arbeitswelt fordert einen **hohen Grad an Ausdauer, Flexibilität und Belastbarkeit**. Die Aufgaben werden komplexer und müssen in kurzer Zeit erledigt werden. Hinzu kommen **stetige und teils plötzliche Veränderungen**, die allen Beteiligten eine schnelle Reaktion abverlangen. Eine wesentliche Fähigkeit ist es, mit diesen **emotionalen und mentalen Belastungen erfolgreich umzugehen**. Menschen brauchen heute nicht nur ein starkes körperliches Immunsystem, sondern ebenso ein gut funktionierendes **seelisches und mentales Immunsystem**. Das ist Resilienz.

Die gute Nachricht ist, dass sich Resilienz trainieren lässt.

Wie vermitteln Ihnen und Ihren Mitarbeitern **gezieltes und praktisches Wissen**, um den Herausforderungen im Alltag **proaktiv und gelassen** zu begegnen. Mit **effektive Techniken** aus den Bereichen mentales Training, Achtsamkeit und Entspannung, sowie positiver Psychologie setzen wir den Focus auf die ganzheitliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Das stärkt sowohl die Resilienz, als auch die **Motivation und Freude am täglichen Tun**.

Kontaktieren Sie uns für Ihr individuelles Angebot.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre 8 Vorteile einer sinnvollen Gesundheitsförderung

- Senkung der **Krankheitszahlen und -kosten**
- Steigerung der **Leistungsfähigkeit** und **Motivation** Ihrer Mitarbeiter
- Aktivierung persönlicher **Gesundheits-Ressourcen**
- Stärkung der **Identifikation** der Mitarbeiter mit Ihrem Unternehmen
- Verbesserung des **Arbeitsklimas** und der **Teamarbeit**
- **Imageaufwertung** Ihres Unternehmens und Stärkung der **Wettbewerbsfähigkeit**
- Verringerung der **Fluktuation**
- Hoher **Return on Investment** (laut iga.Report 28 ca. 1:3)

**Vitale, motivierte und zufriedene Mitarbeiter steigern die
Umsetzungstärke und das Image Ihres Unternehmens!**

Übrigens: Allen Ernährungsmaßnahmen bei bgf München sind bis zu einem bestimmten Betrag **steuerfrei durch unsere Zertifizierung nach §20 SGB V.**

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der emotionalen und mentalen Stärke



Diese Schwerpunkt-Themen warten auf Sie:

	Seite
Entspannt und erfolgreich – raus aus dem Stress	7
Flow - die neue Art zu Arbeiten	12
Hello Change - Veränderungen flexibel und gelassen begegnen	15
Aufmerksame Gelassenheit - der Schlüssel zu Erfolg und Glück	19
Gesund und erholsam schlafen	23
Raus aus der Krise - zurück in die Kraft	27



„Auf der anderen Seite des Sturms liegt die Stärke, die daraus entsteht, durch ihn hindurch navigiert zu sein. Hisse die Segel und fang an.“ "

Gregory S. Williams



ENTSPANNT & ERFOLGREICH



RAUS AUS DEM STRESS

Entspannt und erfolgreich – raus aus dem Stress:

Stress ist eine gewohnte Begleiterscheinung unseres Alltags geworden. Es gibt kaum jemanden, der vor dem Berg an täglichen Herausforderungen verschont ist. Können Sie sich vorstellen, dass es trotz dieser vielen Aufgaben die Möglichkeit gibt, gelassen und entspannt durch den Alltag zu gehen? Und dass Sie dadurch sogar effektiver und erfolgreicher sind? Der aktive Vortrag zeigt Ihnen einen Weg aus dem Stress. Freuen Sie sich auf viele Impulse, um Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit im Alltag zu stärken.

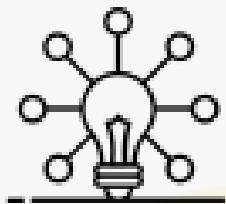


VORTRAG



Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

Entspannung to go - Mikro-Pausen für den Arbeitsalltag:

Im eng getakteten Alltag fällt es manchmal schwer zusätzlich Zeit für Entspannungsübungen einzubauen. Doch was, wenn diese Pausen ganz klein sind und kaum einen extra Zeitaufwand bedürfen? Lernen Sie im Workshop die Mikropausen kennen. Das sind praktische und hoch effektive Entspannungsmöglichkeiten für zwischendurch. Erleben Sie durch die gemeinsame Anwendung im Workshop wie mehr Gelassenheit und Kraft zurückkommen. So sind Sie ganz entspannt bereit für den restlichen Tag.



WORKSHOP

Dauer: 30-60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

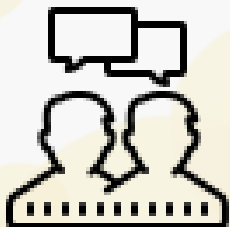
Entspannt und effektiv durch den Alltag:

Die wachsenden täglichen Herausforderungen können ohne Ausgleich und Regeneration auf Dauer zu Schlafstörungen, Konzentrationsmangel und gesundheitlichen Problemen führen. Höchste Zeit einen gesunden und effektiven Umgang mit Stress im Alltag zu trainieren.

Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Arten von Stress und was es braucht, um den inneren Druck loszulassen. Entdecken Ihre persönlichen Stressoren und entscheiden Sie bei der Inventur Ihres Lebens, welchen unnötigen Ballast Sie abwerfen möchten. Mit effektiven und zu gleich einfachen Entspannungsübungen erhalten Sie ein wertvolles Rüstzeug, um in herausfordernden Situation gelassen zu bleiben.

Inhalte der Einheiten:

1. Verschiedene Arten von Stress und Ihre Wirkung
2. Persönliche Stressoren entlarven
3. Unnötigen Ballast abwerfen – Inventur des Lebens
4. Entspannt durch den Alltag mit effektive Entspannungsübungen



SEMINAR

Dauer: 4 x 1,5 Stunden
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  



„Das vierteilige Seminar war richtig gut. Die Übungen sind einfach und wirken tatsächlich sofort. Außerdem habe ich ein viel besseres Verständnis für die Zusammenhänge von Stress, Entspannung und geistiger Leistungsfähigkeit erhalten. Ich kann den Workshop nur empfehlen.“

Sabine Nöring, Vescon GmbH



FLOW



DIE NEUE ART ZU ARBEITEN

Flow – erfüllt und produktiv arbeiten:

Stellen Sie sich vor Arbeiten wäre für Sie ein Zustand von Erfüllung und Freude. Ihr tägliches Tun würde sich fast wie von selbst erledigen. Wie ein kleines Kind könnten Sie sich ganz in Ihre Arbeit vertiefen und daraus Glücksgefühle generieren. Dieser Zustand ist bekannt als „Flow“. Er wirkt sich positiv sowohl auf Ihre Zufriedenheit, Ihre Produktivität als auch auf Ihre Gesundheit aus. Oftmals suchen wir die „richtige Tätigkeit“, um dieses wundervolle Gefühl zu erleben. Doch lässt sich Flow auch gezielt trainieren. Erfahren Sie, wie Sie den Flow in Ihrem Arbeit-Alltag vermehren. Freuen Sie sich auf praktische Impulse für die sofortige Umsetzung.



VORTRAG

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

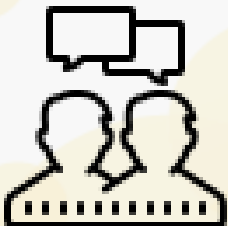
Flow – die neue Art zu arbeiten:

Der weitverbreitete Glaube, durch schnelleres Arbeiten und Multitasking mehr zu schaffen, führt oftmals in das berühmte Hamsterrad.

Was jedoch, wenn es einen Weg gäbe, Herausforderungen völlig entspannt und gleichzeitig hochkonzentriert zu erledigen? Was wenn Arbeit mühelos von der Hand geht und auch noch der Gesundheit dient? „Flow – die neue Art zu arbeiten“ beschreibt genau diesen Zustand. Erfahren Sie mehr über dieses „Fluss-Prinzip“ und erhalten Sie wichtige Impulse, um mehr Flow in Ihrem Arbeitsalltag zu integrieren. Praktische Übungen unterstützen Sie dabei, das Gelernte sofort umzusetzen. Lernen Sie Anspannung und Stress in Gelassenheit und Effektivität zu verwandeln.

Inhalte der Einheiten:

1. Der erste Schritt in das Phänomen Flow
2. Von Sinn und Unsinn – was wirklich motiviert
3. Das perfekte Timing
4. Druck loslassen, Freude erhöhen



SEMINAR

Dauer: 4 x 1,5 Stunden
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  



HELLO CHANGE



VERÄNDERUNGEN FLEXIBEL UND GELASSEN
BEGEGNEN

Flexibel und gelassen in Veränderungen und Wandel:

Heraklit sagte einst über das Leben „Nichts ist so beständig wie der Wandel“. Gleichzeitig sind Veränderungen für uns Menschen oft die größten Herausforderungen. Besonders in unserer schnelllebigen Zeit ändern sich Situationen und Lebensumstände rapide. Die Fähigkeit mit diesen Veränderungen flexibel und gelassen umzugehen ist damit eine wichtige Eigenschaft um die Lebensfreude, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Sie macht uns resilienter und gibt uns das Gefühl, wieder das Ruder in der Hand zu halten. Doch wie können wir uns für den Wandel öffnen und ihm gelassen begegnen? Erfahren Sie im Vortrag, welche Schritte dafür notwendig sind und wie Sie diese im Alltag trainieren können.



VORTRAG

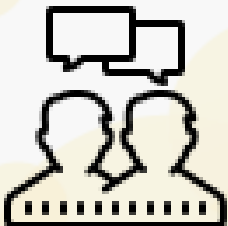
Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  

Hello Change - Veränderungen flexibel und gelassen begegnen:


Veränderungen gehören zum Leben, doch können sie für uns eine große Herausforderung darstellen. Nach dem 7-Phasen-Model durchlaufen wir in Zeiten des Wandels sieben Schritte. Um nicht in einem dieser Schritt stecken zu bleiben und mit der Veränderung zu hadern, braucht es entsprechende Fähigkeiten. Sind diese Fähigkeiten gut trainiert, können wir uns umso schneller auf die neue Situation einlassen und wieder das Gefühl von Stabilität entwickeln. Erfahren Sie, was Ihnen in der jeweiligen Situation hilft, die Veränderung anzunehmen. Erhalten Sie wirksame und praktische Übungen, um Ihren Veränderungs-Muskel zu trainieren. So gehen Sie gelassener und ruhiger den nächsten kleinen und großen Veränderungen entgegen.

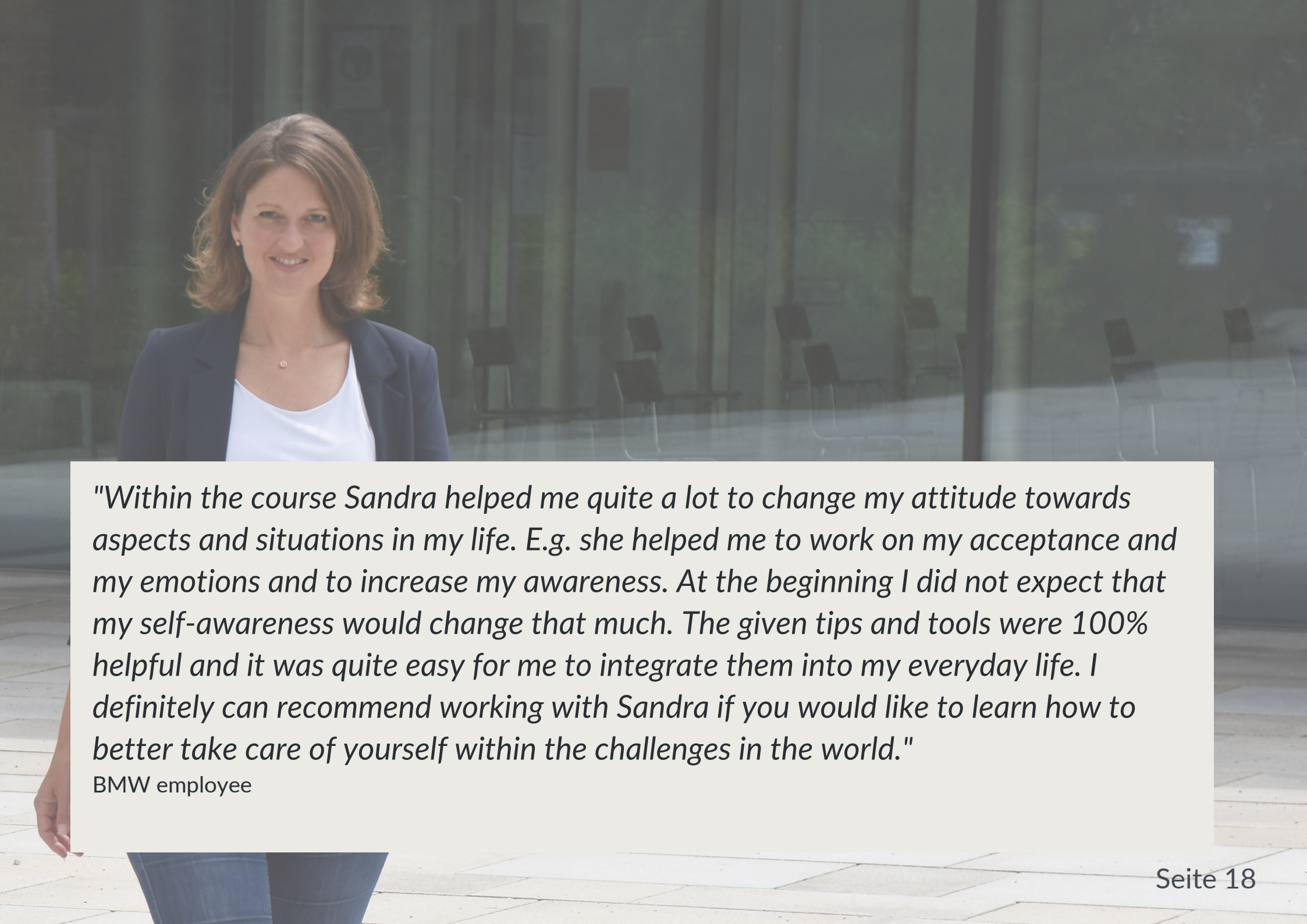
Inhalte der Einheiten:

1. Raus aus dem Schock
2. Altes Loslassen
3. Erste Bekanntschaft mit dem Neuen
4. Richtiges Energiemanagement für Zeiten der Veränderung



SEMINAR

Dauer: 4 x 1,5 Stunden
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  



"Within the course Sandra helped me quite a lot to change my attitude towards aspects and situations in my life. E.g. she helped me to work on my acceptance and my emotions and to increase my awareness. At the beginning I did not expect that my self-awareness would change that much. The given tips and tools were 100% helpful and it was quite easy for me to integrate them into my everyday life. I definitely can recommend working with Sandra if you would like to learn how to better take care of yourself within the challenges in the world."

BMW employee

A woman with blonde hair, wearing a dark grey business suit over a light blue collared shirt, is sitting in a meditative lotus position on a grey sofa. She has her eyes closed and a calm expression. The setting is a modern office with large windows. To the left, there are green trees. To the right, the view opens up to a bright blue sky with white clouds, a turquoise ocean, and a sandy beach. The overall atmosphere is serene and professional.

AUFMERKSAME GELASSENHEIT


DER SCHLÜSSEL ZU ERFOLG UND GLÜCK

Achtsamkeit für einen erfolgreichen und zufriedenen Alltag:

Achtsamkeit ist zum Modewort geworden. Doch was versteckt sich wirklich dahinter? Wie kann Achtsamkeit helfen, den Alltag bunter und freudvoller wahrzunehmen und gleichzeitig erfolgreicher und produktiver im Beruf zu werden? Erfahren Sie spannende Hintergründe und erste mögliche Schritte für mehr Achtsamkeit in Ihrem Alltag. Erkennen Sie, wie Sie durch mehr Achtsamkeit und Gelassenheit schnellere kreative Lösungen finden, bessere Entscheidungen treffen und sogar gesünder bleiben bzw. werden. Lernen Sie die unterschiedlichen Wege kennen, die in die Achtsamkeit führen und holen Sie sich in einer kleinen Übung einen ersten Vorgeschmack. So gehen Sie gelassener durch den restlichen Tag.

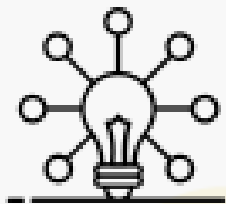


VORTRAG


Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 

Achtsame Gelassenheit für den Arbeitsalltag:

Achtsamkeitsübungen gibt es viele. Doch welche Achtsamkeitsübung passt zu Ihnen und in Ihren Alltag? In diesem Workshop können Sie einige Gelassenheits- und Achtsamkeitsübungen austesten. Es werden unterschiedliche Übungen und Methoden vorgestellt und angeleitet. Finden Sie für sich heraus, welche Methode in Ihren momentanen Alltag passt.



WORKSHOP

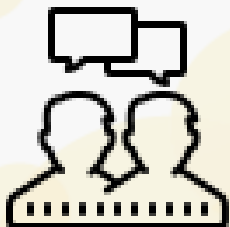
Dauer: 30-60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 

Aufmerksame Gelassenheit – der Schlüssel zu Erfolg und Glück:


Mittlerweile haben die größten und erfolgreichsten Unternehmen der Welt Achtsamkeit als einen wesentlichen Erfolgsfaktor erkannt und fördern ihre Topmanager im regelmäßigen Training der „Mindfulness“. Setzen auch Sie auf den Schlüssel zu mehr Erfolg und Glück. In diesem Achtsamkeits-Seminar erwarten Sie viele kleine und wertvolle Tipps, um Ihren Alltag achtsamer und gelassener zu gestalten. Tasten Sie sich Stück für Stück heran und erleben Sie bereits während des Seminars, wie ein achtsamerer Umgang Ihr inneres Erleben positiv beeinflusst. Finden Sie Ihren Weg, um selbst in der schnelllebigen Zeit Ruhe und Kraft zu tanken. Kleine Aufgaben zum sofortigen Umsetzen helfen Ihnen dabei.

Inhalte der Einheiten:

1. Ich mit mir – Selbstwahrnehmung trainieren
2. Bewusstes Erleben - Achtsamkeit im Alltag
3. Achtsamkeit als Anker - Helfer für stürmische Zeiten
4. Orte der Ruhe - Atempausen im Alltag



SEMINAR

Dauer: 4 x 1,5 Stunden
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 

A photograph of a man with a beard and dark hair sleeping peacefully in a bed. He is wearing a white t-shirt and is lying on his side, resting his head on a striped pillow. The bed has several other striped pillows and a white sheet. The lighting is soft and warm, creating a calm and restful atmosphere.


GESUND & ERHOLSAM SCHLAFEN

Erholsamer Schlaf - mit mehr Power durch den Tag:

Sage und schreibe 80% der berufstätigen Menschen leiden unter Schlafstörungen. Dies hat fatale Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Höchste Zeit den eigenen Schlaf unter die Lupe zu nehmen. Erfahren Sie in dem informativen wie praxisorientierten Vortrag mehr über die verschiedenen Schlaftypen und welchen Einfluss Schlaf auf Ihr Hormongeschehen und Gewicht hat. Freuen Sie sich auf hilfreiche Impulse, um die eigenen Schlafräuber zu entlarven und alles für einen erholsamen Schlaf vorzubereiten. Abgerundet wird der Vortrag durch kleine Tipps aus der Natur-Apotheke, sowie praktische Einschlafhilfen bei Gedankenkreisen und Co. Stärken Sie Ihre Schlafqualität und sorgen Sie damit für mehr Energie, Konzentration und Lebensfreude in Ihrem Alltag.



VORTRAG

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 

Alltagspausen

- Entspannungstechniken (Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson)
- Achtsamkeitstraining
- Meditation, Yoga
- Ausreichend Schlaf
- Auszeiten – „Ich-Zeiten“
- Hobbies
- Aktiv Wohlbefinden kreieren



„Gute Tipps zur direkten Anwendung, praktikabel, weil leicht und schnell anwendbar, ohne Training einsetzbar. Viele Informationen, die einen zum Nachdenken bringen, guter Mix aus Vortrag, Info und Praxis“

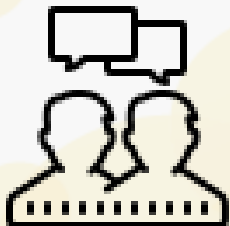
Bea Hofmeister

Gute Nacht –erholsam schlafen und fit durchstarten:


Erholsamer Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für eine optimale Leistungsfähigkeit. Doch was, wenn das ständige Gedankenkreisen uns daran hindert, in den erholsamen Schlaf zu finden oder wenn nächtliches Erwachen den Körper in seinen Regenerationsprozessen stört? Gehen Sie das Thema jetzt an und erkennen Sie, dass Sie viel dafür tun können, um die Störenfriede Ihrer Nachtruhe zu beseitigen. Das Seminar vermittelt Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, auf natürliche Weise Ihre Schlafqualität zu verbessern. Erkennen Sie Ihren persönlichen optimalen Rhythmus. Unterstützen Sie Ihre Entspannung bereits vor dem Zu-Bett-Gehen mit wertvollen Ritualen und Hausmitteln. Erlernen Sie hilfreiche Einschlaf Tipps mit Sofortwirkung.

Inhalte der Einheiten:

1. Welcher Schlaftyp bin ich?
2. Die richtige Atmosphäre schaffen
3. Schlafräuber adé
4. Schlafunterstützung aus der Natur



SEMINAR

Dauer: 4 x 1,5 Stunden
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 



RAUS AUS DER KRISE


ZURÜCK IN DIE KRAFT

Raus aus der Krise – zurück in die (eigene) Kraft:

Es gibt kaum jemanden, für den die Pandemie nicht ein großer Einschnitt war und ist. Nach dieser langen Zeit der starken Einschränkungen, Ängsten und Unsicherheiten fühlen sich vielen Menschen ausgezehrt und mürbe. Doch wie kann man aus solch einem Zustand, zurück in die eigene Kraft finden? Wie schafft man es, Körper, Geist und Seele wieder zu stabilisieren? Erfahren Sie, was solche Krisen in uns bewirken und welche inneren Ressourcen uns in diesen Zeiten helfen. Erhalten Sie einfache Impulse, um diese Ressourcen zu stärken. Lernen Sie zudem die vier Kräfte der Bewältigung kennen und wie diese uns aus Krisen-Situationen erwachsen lassen. Abgerundet wird der Vortrag durch praktische Kurz-Interventionen bei akuten Rückfällen in die (innere) Krise. So stärken Sie Schritt für Schritt die eigene Stabilität und kommen zurück in die Lebensfreude und innere Balance.



VORTRAG

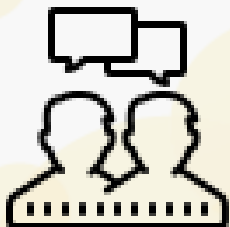
Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 

Aus der Krise in die Kraft: 4 Schritte zurück in die innere Stabilität:


Die Pandemie hat viel Zeit und Kraft gekostet. Kein Wunder, dass sich viele Menschen ausgelaugt und am Ende Ihrer Kräfte fühlen. Doch wie kann man aus solch einem Zustand zurück in die eigene Kraft finden? Erfahren Sie, was Sie konkret in Ihrem Alltag tun können, um sich wieder zu stabilisieren. Wie kommen Sie raus aus der Angst als ständiger Begleiter? Wie finden Sie zurück in ein selbstbestimmtes Leben, voll Lebendigkeit und Freude? Erhalten Sie praktische Impulse und Übungen, um sich aus Stress- und Angstsituationen wieder zu stabilisieren und in die innere Ruhe zu finden. Lassen Sie sich inspirieren von den unterschiedlichen Anregungen, wie Sie Ihr Leben wieder bunter und freudvoller gestalten können und somit zurück in Ihre Kraft finden.

Inhalte der Einheiten:

1. Raus aus der Angst
2. Wieder in Bewegung kommen
3. Den inneren Ruhepol finden
4. Die Zukunft säen



SEMINAR

Dauer: 4 x 1,5 Stunden
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 

WEITERE RESILIENZ-AKTIONEN:



Audio-Dateien:
Ausgewählte Übungen auf
Audio-Datei



Einzel-Coaching:
persönliches Einzel-Coaching
als Prävention oder bei
Burnoutverdacht

**Gerne stimmen wir die
Aktionen auf die Bedürfnisse
Ihres Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:



Unsere Arbeit Ihr Gewinn:

anschauliches
Fachwissen, das
begeistert

Sinnvolle Tipps,
die im Alltag
funktionieren

freudvolle
Interaktionen,
die motivieren



verbesserte
Leistungsfähig-
keit & Vitalität

Motivation zur
Veränderung im
Alltag

Stärkung des
Gesundheits-
bewusstseins

- **Interaktiv und bedürfnisorientiert** - bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt
- **Konstruktiv und effizient** - wir finden die beste Lösung für Sie
- **Bewusst und nachhaltig** - wir setzen auf die Förderung der gesundheitlichen Selbstverantwortung
- **Ganzheitlich und verbindend** - Gesundheit wird bei uns nicht isoliert betrachtet. Neben dem jeweiligen Schwerpunktthema zeigen wir mögliche Zusammenhänge und weitere Einflussmöglichkeiten im Alltag
- **Authentisch und motivierend** - wir leben, was wir lehren und agieren aus unserer professionellen Erfahrung, unserem Herzen und der inneren Überzeugung

**Wir leben unsere Werte der
Gesundheit, Menschlichkeit, Sinnhaftigkeit, Bewusstheit und Freude.**

Sandra Winkler - Gründerin und Inhaberin bgf München

seit **über 15 Jahren Expertin** im Bereich Ernährung, Resilienz und Coaching.

Als ausgebildete Expertin in Ernährungstherapie, Psychotherapie und systemischen Coaching sowie Yoga und Achtsamkeit versteht sie es, Menschen in **Bewusstwerdungs- und Veränderungsprozessen** bezüglich ihrer ganzheitlichen Gesundheit zu unterstützen. In Ihren Vorträgen, Workshops und Coachings liegt ihr Fokus auf der **Aktivierung eigener Ressourcen** um selbst in unserer hektischen Zeit in die persönliche Balance zurück zu finden. Ihr Ziel ist es, Gesundheit und Wohlbefinden auf **praktische, einfache und annehmliche Weise** in den Alltag ihrer Kunden zu integrieren.

Seit der **Gründung von bgf München 2015** haben Sandra Winkler und Ihr Team unzählige Mitarbeiter und Führungskräfte darin unterstützen, **mehr Gesundheit im Alltag zu leben**.



"Mein Team und ich freuen uns auf Sie!"

Die nächsten Schritte zu IHREM gesunden Unternehmen

Nutzen Sie **jetzt das gesamte Potential** Ihres Unternehmens und setzen Sie auf **gesunde, leistungsstarke Mitarbeiter**

Melden Sie sich für ein kostenfreies Info-Gespräch und wir besprechen die nächsten Schritte für eine fruchtbare Zusammenarbeit.

bgf München

Inh. Sandra Winkler
Rothschwaigestr. 34
80997 München

www.bgf-muenchen.de
mail@bgf-muenchen.de

Oder **hier online** und unkompliziert einen Gesprächs-Termin vereinbaren





**Für ein leistungsstarkes,
engagiertes und gesundes WIR**

bgf München
Inh. Sandra Winkler
Rothschwaigestr. 34
80997 München

www.bgf-muenchen.de

mail@bgf-muenchen.de

