

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*innen
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*innen **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 systemischen Coachingmethoden und 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*innen
- Aktivierung persönlicher **Gesundheits-Ressourcen**
- Stärkung der **Identifikation** der Mitarbeiter*innen 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*innen steigern die Umsetzungsstärke und das Image Ihres Unternehmens!

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
Resilienz – die wichtige Superpower der heutigen Zeit	12
Burnout- Nein danke! Der Weg zu mehr Energie im Alltag	15
Die Kunst des positiven Denkens - ein Leitfaden für mehr Optimismus“	20
Hello Change - Veränderungen flexibel und gelassen begegnen	23
Gesund und erholsam schlafen	26



**„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

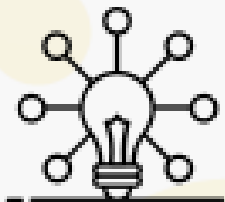
Dauer:	60 Min
Format:	Präsenz & Digital
Sprache:	 
Umfang:	unbegrenzte Teilnehmer

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:	 
Teilnehmer:	max. 15 Teilnehmer

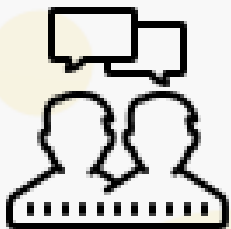
Entspannt und effektiv durch den Alltag:

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 zugleich einfachen Entspannungsübungen erhalten Sie ein wertvolles Rüstzeug, um in herausfordernden Situationen 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 effektiven Entspannungsübungen



SEMINAR

Dauer: 4 x 1,5 Stunden
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Umfang: max. 15 Teilnehmer



„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



RESILIENZ

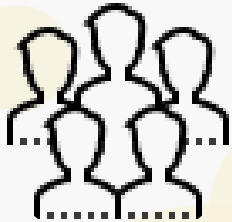
DIE WICHTIGE SUPERPOWER
DER HEUTIGEN ZEIT

Resilienz – die wichtige Superpower der heutigen Zeit – oder was wir von Pippi Langstrumpf lernen können:


In einer Welt, die sich ständig verändert, ist Resilienz eine unverzichtbare Fähigkeit. Doch was genau steckt hinter dieser Superpower, die uns einen besseren und gesünderen Umgang mit Herausforderungen ermöglicht? Und wie können wir sie in uns wecken?

Dieser interaktive Vortrag zeigt Ihnen am Beispiel der Kultfigur Pippi Langstrumpf, einfache und effektive Wege, um mit mehr Gelassenheit, Kreativität, Leichtigkeit und Optimismus durch den Arbeitsalltag gehen.

Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse und praktische Übungen, die Ihre Widerstandskraft fördern und Ihre Leistungsfähigkeit steigern. Und bald können auch Sie ganz im Sinne von Pippi sagen: “Der Sturm wird zwar stärker. Aber ich auch.“



VORTRAG

Dauer:	60 Min
Format:	Präsenz & Digital
Sprache:	
Umfang:	unbegrenzte Teilnehmer

Resilienz à la Pippi Langstrumpf – Stärke für den Alltag:

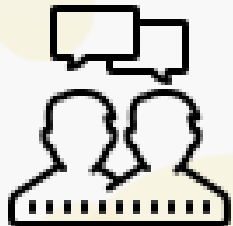
Der Alltag stellt uns täglich vor neue Herausforderungen – sei es im Beruf, in der Familie oder im persönlichen Umfeld. Oft fehlen uns Strategien, um mit diesen Belastungen umzugehen und wir fühlen uns ausgelaugt, gestresst oder kraftlos. Doch was wäre, wenn wir uns ein Stück Leichtigkeit, Mut und Optimismus aus der Welt einer der stärksten Heldinnen unserer Kindheit abschauen könnten?


In dem 4-teiligen Workshop „Resilienz à la Pippi Langstrumpf“ entdecken Sie, wie Sie mit einem Augenzwinkern und einer Portion Unerschrockenheit Ihre innere Widerstandskraft stärken können. Anhand inspirierender Zitate von Pippi Langstrumpf werden Sie praktische Techniken erlernen, um Herausforderungen gelassener zu begegnen, flexibel auf Veränderungen zu reagieren und dabei stets das Gute zu sehen.


Inhalte der Einheiten:

1. mehr Selbstvertrauen entwickeln und sich neuen Herausforderungen mutig stellen,
2. wie Sie selbst in turbulenten Zeiten die Kontrolle über Ihre „Welt“ behalten
3. die Kraft der Gemeinschaft nutzen, um gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen,
4. mit Optimismus und Eigenverantwortung Ihren Alltag aktiv gestalten.

SEMINAR



Dauer:	4 x 1,5 Stunden
Format:	Präsenz & Digital
Sprache:	
Umfang:	max. 15 Teilnehmer



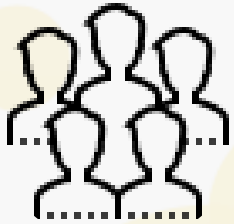
BURNOUT - NEIN DANKE!

DER WEG ZU MEHR ENERGIE IM ALLTAG



Aufgetankt statt ausgebrannt - Der Weg aus der Erschöpfung:

Stress und Hektik sind tägliche Begleiter in der modernen Arbeitswelt. Dazu kommen wirtschaftliche Unsicherheiten, Umstrukturierungen und Konkurrenzdruck. Viele begegnen diesen Herausforderungen mit immer mehr persönlichem und zeitlichen Einsatz. Doch diese Strategie führt häufig an die Grenzen der physischen und psychischen Belastbarkeit. Was passiert, wenn Körper, Geist und Seele schließlich Einhalt gebieten? Burnout ist kein Mythos, sondern ein ernstzunehmendes Phänomen, das sowohl Individuen als auch Unternehmen betrifft.

In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, was sich hinter dem "Ausgebrannt-Sein" verbirgt. Wir beleuchten die Dynamik des Burnouts – vom schleichenden Beginn bis zu den ersten Warnsignalen. Sie erhalten wertvolle Impulse und praxisnahe Tipps für den Alltag, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen und Ihre Energie langfristig zu bewahren. So stärken Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit - für ein gesundes und erfülltes Berufsleben.



VORTRAG

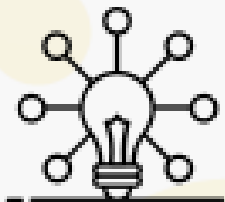
Dauer:	60 Min
Format:	Präsenz & Digital
Sprache:	 
Umfang:	unbegrenzte Teilnehmer

Persönliches Energiemanagement – gute Balance zwischen Energieräubern und Kraftquellen



Die heutige Zeit enthält unterschiedlichste Aspekte, die unseren Einsatz und unsere Energie fordern. Gleichzeitig haben wir heute mehr denn je, viele Möglichkeiten, um Kraft zu tanken und das Leben freudvoll und gesund zu gestalten.

Es ist jedoch eine Herausforderung, die Balance zwischen Energieräubern und Kraftquellen zu halten.

Nehmen Sie in dem Workshop Ihre persönliche Energiebilanz unter die Lupe. Erkennen Sie für sich kleine Stellschrauben, um Ihre Energie im Alltag besser zu managen. Lernen Sie hierfür die Energiepyramide kennen, die Ihnen im Alltag hilft, Ihr persönliches Energiemanagement im Blick zu behalten.



WORKSHOP

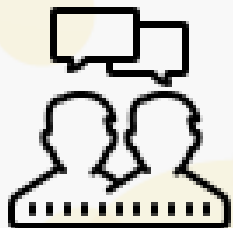
Dauer: 30-60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Teilnehmer: max. 15 Teilnehmer

Burnout erkennen und vermeiden – Führungskräfte als Schlüssel zur mentalen Gesundheit im Unternehmen


Die moderne Arbeitswelt ist geprägt von ständigem Wandel, hoher Komplexität und stetig steigendem Leistungsdruck. Ist die eigene Resilienz nicht deutlich ausgeprägt, kann dies an die Belastungsgrenze führen. Die Statistik zeigt deutlich: Burnout ist auf dem Vormarsch. Doch Burnout passiert nicht über Nacht: Frühzeitiges Erkennen und ein gezieltes Handeln der Führungskräfte sind der Schlüssel, um dem entgegenzuwirken.


Dieses dreitägige Seminar ist speziell auf Führungskräfte ausgerichtet. Sie lernen darin, Burnout-Anzeichen bei Mitarbeitern rechtzeitig wahrzunehmen, Betroffene gezielt anzusprechen und durch resilienzfördernde Maßnahmen ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen. Zusätzlich trainieren Sie Ihr persönliches Energiemanagement, das Ihnen hilft, auch in stressigen Zeiten Ihre Balance zu halten und als Vorbild für Ihre Teams zu agieren. Erweitern Sie Ihre Führungsqualitäten und tragen Sie aktiv zur mentalen Gesundheit in Ihrem Unternehmen bei.

Dieses Seminar ist auch als eintägiges Impuls-Seminar (mit entsprechend reduzierten Inhalten) buchbar.



SEMINAR

Dauer:	3 Tages-Seminar (oder 1-Tages-Seminar)
Format:	Präsenz
Sprache:	
Umfang:	max. 15 Teilnehmer



"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



DIE KUNST DES POSITIVEN DENKENS

EIN LEITFADEN FÜR MEHR OPTIMISMUS

Die Kunst des positiven Denkens - ein Leitfaden für mehr Optimismus:



Es heißt „Optimismus ist der Schlüssel zum Glück“. Und wahrhaftig zeigt die Wissenschaft, dass Optimismus sowohl die Art und Weise verändert, wie wir das Leben wahrnehmen, als auch einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Beziehungen und den Erfolg in verschiedensten Lebensbereichen hat.

Doch wie werden wir optimistischer, wenn in uns alles schwermütig und betrübt ist? Glücklicherweise lässt sich Optimismus trainieren. Erfahren Sie in dem informativen und praxisorientierten Vortrag, was echter Optimismus ist und weshalb er ein wichtiger Eckpfeiler für ein erfülltes Leben ist. Erhalten Sie praktische Tipps und Anregungen, wie Sie Ihren Optimismus-Muskel im Alltag stärken.

Lernen Sie Übungen zum effektiven Gedanken-Switch kennen und erfahren Sie, wie sie durch die „Magischen Drei“ ihren Optimismus aktivieren. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie kleine Veränderungen im Denken große positive Auswirkungen auf Ihr tägliches Leben haben können.



VORTRAG

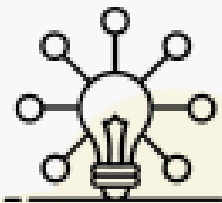
Dauer:	60 Min
Format:	Präsenz & Digital
Sprache:	 
Umfang:	unbegrenzte Teilnehmer


Ab heute werde ich glücklich - Ein Training für den Optimismus- Muskel:

Optimismus ist mehr als nur positives Denken – es ist eine innere Haltung, die uns stärkt, unsere Resilienz fördert und uns neue Chancen erkennen lässt. Doch Optimismus entsteht nicht von allein: Er lässt sich trainieren!

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren "Optimismus-Muskel" stärken und mit einer positiven Perspektive auch in schwierigen Situationen gelassen bleiben. Durch abwechslungsreiche und praxisnahe Übungen lernen Sie, negative Denkmuster zu durchbrechen, Dankbarkeit zu kultivieren und Ihre innere Stärke zu aktivieren. Bringen Sie mehr Leichtigkeit und Freude in Ihren Alltag – starten Sie jetzt Ihr persönliches Optimismus-Training!

WORKSHOP



Dauer:	30-60 Min
Format:	Präsenz & Digital
Sprache:	
Umfang:	max. 15 Teilnehmer



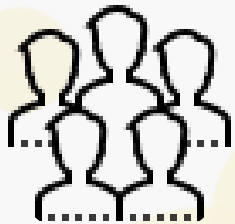
HELLO CHANGE

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:  
Umfang: unbegrenzte Teilnehmer

Hello Change - Veränderungen flexibel und gelassen begegnen:

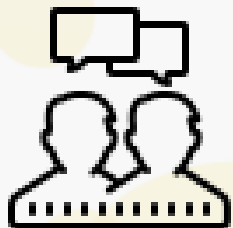
Veränderungen gehören zum Leben, doch können sie für uns eine große Herausforderung darstellen. Nach dem 7-Phasen-Model durchlaufen wir in Zeiten des Wandels sieben Schritte. Um nicht in einem dieser Schritte stecken zu bleiben und mit der Veränderung zu hadern, braucht es entsprechende Fähigkeiten. 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:	 
Umfang:	max. 15 Teilnehmer



GESUND & ERHOLSAM SCHLAFEN

AUFGETANKT UND ERHOLT DURCH DEN TAG

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: 
Umfang: unbegrenzte Teilnehmer

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

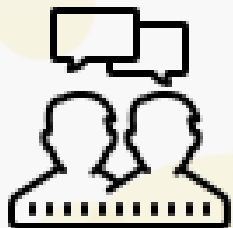
Gute Nacht –erholsam schlafen und fit durchstarten:

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: 
Umfang: max. 15 Teilnehmer

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*innen 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*innen**

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



**„Die menschliche
Belastungsfähigkeit ist wie Bambus
– viel flexibler, als man auf den
ersten Blick glauben mag.“**

Jodi Picoult

