



# feelgood @ work

## mit Unity Training



happy brain • full energy • kiss your stress goodbye • personal power



## Zum Feelgood-Pionier werden

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 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.

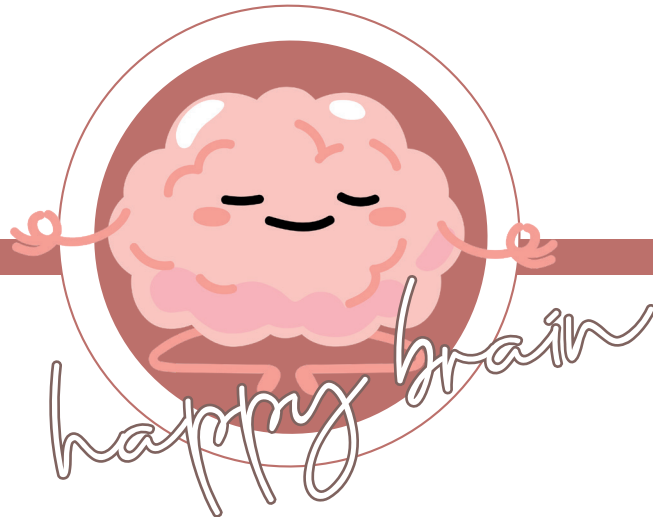
Das steigert die Kraft, Teamgeist, Kreativität, Motivation und Gesundheit im Unternehmen.

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



# Online-Trainings

Buchbar als Impulsvortrag oder als 2-3 Std. Training

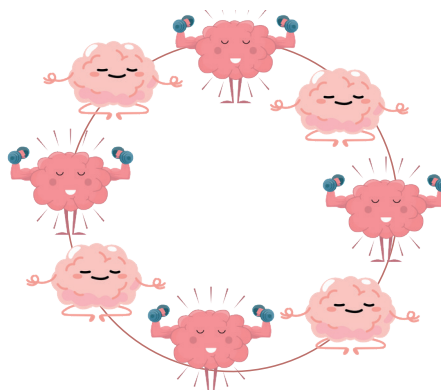


## Wie Ihr Gehirn den Datenzirkus überlebt.

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.

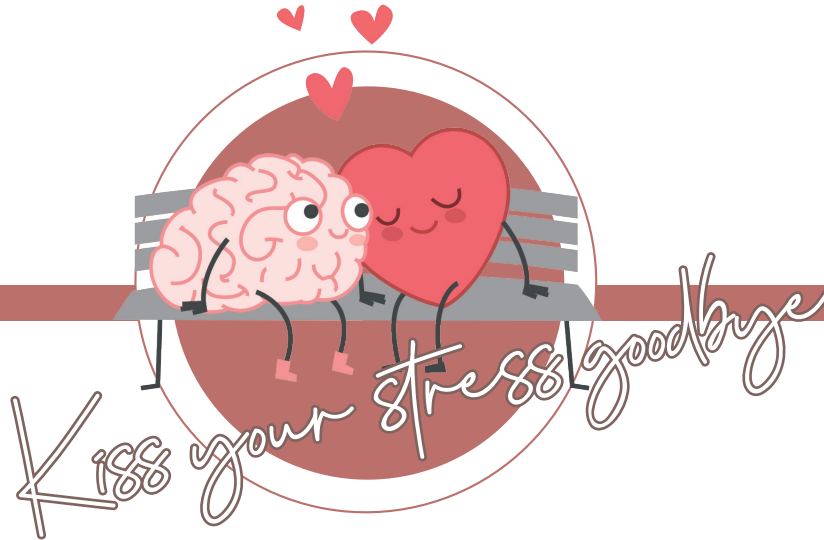
Erleben Sie, wie Sie durch effektive Techniken Ihr Gehirn entrümpeln und ordnen, Ihre Energie managen (statt Ihre Zeit) und sicher die Herausforderungen des Arbeitsalltags meistern. Dazu gehört auch ein neues Verständnis für die gute alte Pause, denn eine smarte Pausenkultur bringt frische Kraft und 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.



# Kiss your stress goodbye

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



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.

# Full energy

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



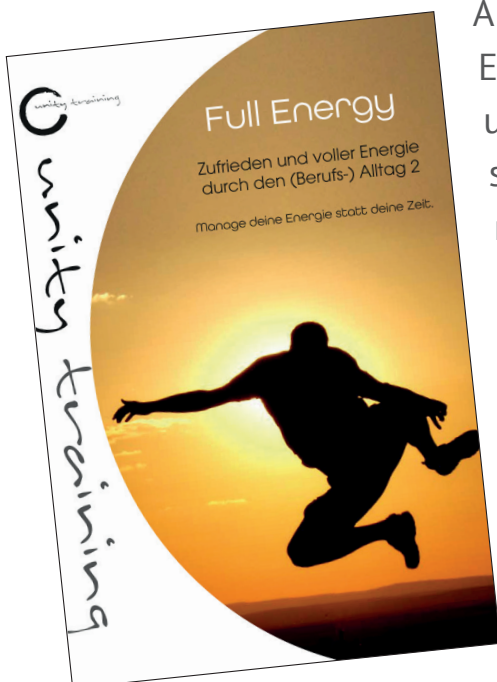
Zufrieden und voller Energie im den (Berufs-) Alltag.

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 los- lassen und entspannen zu können.

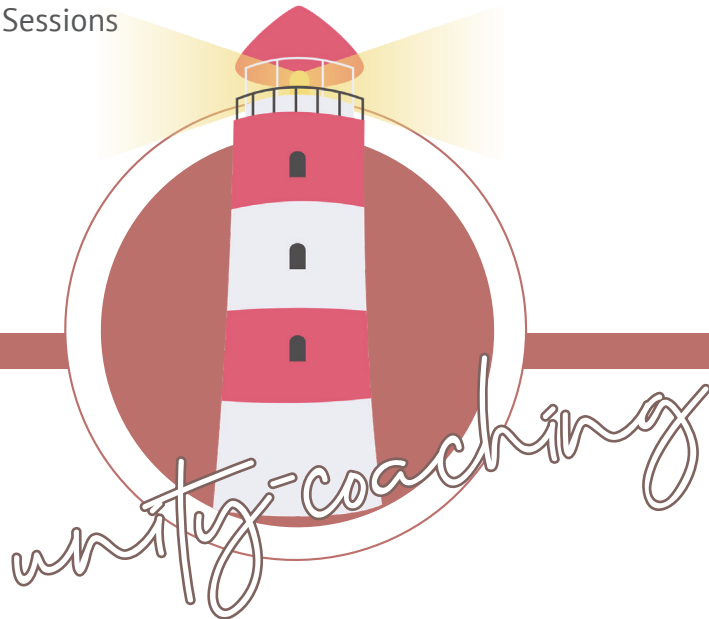
Im Idealfall bedeutet ein Leben im vollen Energiepotential, dass wir morgens mit Lust und Freude zur Arbeit gehen, glücklich und nicht erschöpft nach Hause kommen.

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



# Unity-Coaching: personal power

Buchbar als 3-er oder 5-er Sessions



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.

# Modernes Leadership-Training - Mitarbeiter motivieren und begeistern



Wie Sie zum Leuchtturm ihrer Mitarbeiter werden.

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 Ihnen die Möglichkeit, Ihre Führungsqualitäten zu stärken, um Ihr 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 werden Sie die Werkzeuge und das Verständnis erlangen, um ein begeistertes Arbeitsumfeld zu schaffen.



## 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

## Trainer



Florian Heinzmann M.A. phil.

- Stressmanagementtrainer/ -Ausbilder
- Yogalehrer/ -Ausbilder mit Krankenkassenzertifizierung
- Meditationslehrer/ -Ausbilder
- 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 10+1 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**

Das ist genau der richtige Weg für mich! Das Training lässt sich hervorragend in meinen Alltag integrieren.

**Iris W., Stuttgart**

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

**Marian G.**

# Unser Studio

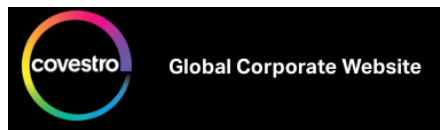


Mit dem Studio in Köln ist Unity-Training zentral am Ebertplatz ansässig, im lichtdurchfluteten Yoga-Penthouse über den Dächern von Köln.

Hier finden Trainings, Coachings und Ausbildungen rund um das Thema feelgood statt.



# Wir sind Partner dieser Unternehmen:



Florian Heinzmann & Nicole Roewers  
 Ebertplatz 9 • 50668 Köln  
 www.unity-training.de • info@unity-training.de • 0221-99558126

Mehr Informationen unter  
 www.unity-training.de/aus-und -weiterbildungen/

