

Burnout-Prävention



Dem Heilsein im Innen folgt das Heilsein im Außen

Wir bieten in Zusammenarbeit mit einem familiär geführten Bio-Gesundheitshotel „Haus Sonnenstein“ in Baden Württemberg – am Bodensee - und einem niedergelassenen Facharzt für Allgemeinmedizin individuell für Einzelpersonen oder Gruppen zusammengestellte Präventions-Wochen an. Die Bandbreite geht hier vom mehr erholungs- und wellnessorientierten Wochenende mit Beratungsangebot bis hin zu mehrwöchigen Aufenthalten mit gezielter behandelnder und präventiver medizinischer und naturheilkundlicher Begleitung. Im Zentrum unserer Betreuung steht dabei immer ein individuelles Coaching, das die Klienten in die Lage versetzt, künftig in ihrem beruflichen und privaten Umfeld Stressoren zu reduzieren und bewusst Entspannungsräume in ihren Tagesablauf einzubauen. So wird nachhaltig vorgebeugt, dass weitere Überforderungssituationen auftreten.

Zielgruppen sind: Unternehmer, Führungs- und Fachkräfte, Berufsgruppen mit besonderen Anforderungen, z. B. im erzieherischen oder pflegerischen Bereich sowie alle Privatpersonen, die in einer belastenden Lebenssituation stehen.

Unsere Leistungen für Sie

Zusammenstellung eines auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Präventionspaketes

Unterbringung und Veranstaltungsprogramm:

Gesundheitshotel am Bodensee "Haus Sonnenstein" www.haus-sonnenstein.de

→ vegetarisches Vollwert-Frühstück (auf Wunsch vegan, glutenfrei, laktosefrei;
für Gruppen nach Absprache ayurvedische Halb- oder Vollpension möglich)

→ Angebote des Hotels Sonnenstein:

- z. B. Yoga, Qigong, Ayurvedamassagen, Shiatsu, Hopi-Ohrkerzenbehandlung,
Metamorphische Methode, meditatives Wandern u. v. m.

→ Weitere Angebote:

- Besuch der **Therme Meersburg**

- **Hangab-Zentrum Bodensee** im Deggenhausertal **www.hangab.de**

Medizinischer Checkup

→ Anamnesegespräch und Eingangsuntersuchung durch den Arzt

→ Besprechung der Laborergebnisse und des Gesundheitszustandes, davon abhängig weitere Untersuchungen, wie Blutentnahme, EKG, Ultraschall etc. mit Empfehlung orthomolekularer/naturheilkundlicher Unterstützung

→ soweit gewünscht, eine Abschlussuntersuchung mit Gespräch über weitere Maßnahmen zu Hause

Behandlungsplanung

Daraus abgeleitet wird ein Behandlungsplan festgelegt. Den Schwerpunkt hierin bilden naturheilkundliche Verfahren. Sind für körperliche oder psychosomatische Beschwerden tiefe seelische Ursachenfelder zu vermuten, so können diese durch spezielle, schonende Methoden, wie z. B. die Tiefenentspannungsarbeit oder durch Kinesiologie geklärt werden.

Ernährungsberatung

abgestimmt auf körperliche und seelische Beschwerdebilder: z. B. Über- oder Untergewicht, Diabetes, Depressionen etc.

Coachinggespräche

für berufliche Situationen und besondere Herausforderungen im privaten Leben, z. B. Trennung, Pflege von Familienangehörigen etc.

Bitte mitbringen:

Gesundheitskarte Ihrer Krankenkasse, ggf. vorhandene aktuelle medizinische Befunde (Labor, Röntgen, MRT etc.)

Unser Team stellt sich vor

Erna Hittel: Heilpraktikerin, Heilerziehungspflegerin

www.spirituellelebensbegleitung.de

www.kinesiologie-hittel.jimdo.com

Angebote:

Kräuterheilkunde, Homöopathie, Lebenssalze nach Dr. Schüssler, Vitalstofftherapie, Ernährungstherapie, Blütenessenzen, Aromatherapie, Entspannungsmethoden, Tiefenentspannung (Dialog mit dem Unterbewusstsein), Systemische Einzeltherapie, Energetische Wirbelsäulen-Aufrichtung, Cranio-Sakral-Osteopathie.

Dipl.-Ing. Georg Hittel

www.unternehmensberatung-hittel.de

Unternehmens- u. Karriere-Coach, Kinesiologie-Coach

- seit 12 Jahren selbständiger Coach für Einzelpersonen und Gruppen in Unternehmen in allen Belangen von Veränderungsprozessen und Entscheidungsfindung
- 16 Jahre Berufserfahrung im Qualitätsmanagement in der Großindustrie
- 6 Jahre Erfahrung als Qualitätsleiter und Mitglied des Leitungskreises bei Großunternehmen
- Coaching von Fach- und Führungskräften
- Gesundheitsprävention in Unternehmen
- Kinesiologie-Coach, Kinesiologie-Lehrer und Autor - zusammen mit Ehefrau Erna Hittel des Unterrichtsbuchs "Kinesiologie und Geistig-Seelische Kinesiologie - eine wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe"
- Energetische Wirbelsäulen-Aufrichtung

Sandra Steger: ReConSat-Beraterin, Sozialpädagogin

Praxis für innere Entwicklung und authentisches Leben

Lebensberatung, Meditationskurse zur Erholung, Stärkung und bewusstes Sein

Ärztliche Betreuung: Raphael Steger, Facharzt für Allgemeinmedizin

www.gesundheitspraxis-steger.de

- Schulmedizinische Diagnostik, wie Labor, EKG, Sonografie
- verschiedene manuelle Therapien
- Neuraltherapie nach Huneke inkl. Störfeldsuche
- Muskeltriggerpunktbehandlung und Taping
- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
- Phytotherapie und Vitalstoffberatung inkl.
- Procain-Basen-Infusionen und Infusionen mit Vitaminen und Mineralien

Anmeldung:

Erna und Georg Hittel, Tel. +49 (0) 7553 / 219 4288 g.hittel@gmx.de

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



Nur wer neue Wege geht, hinterlässt Spuren!