

Effektiv und nachhaltig – Power auf Dauer

Kraftreserven effektiv auftanken durch die „Walk & Talk“-Methode

Höchstleistungen im Alltag und im Beruf zu bringen, ist eine große Herausforderung. Um neue Energie zu bekommen und die persönlichen Kräfte zu erhalten, braucht man manchmal Abstand. Tanken Sie Ihre Kraftreserven bei einem entspannten Ausflug im Naturpark von Bad Feilnbach auf und entwickeln gleichzeitig unter professioneller Begleitung effektiv Ihren Weg zu persönlicher Power auf Dauer. Bad Feilnbach liegt am Fuße des 1.838 Meter hohen Wendelstein im bayerischen Voralpenland. Neben zahlreichen Wanderwegen schmücken auch die Moorheilbäder diese Region, die vielen auch als bayerischer Obstgarten bekannt ist.

Walk & Talk mit großem Nutzen

Die Methode stammt aus dem Leistungssport. Denn meist findet das Coaching der Sportler vor den Wettkämpfen während eines Spaziergangs statt. Durch das Bewegen in der Natur werden alle Sinne angesprochen. Die Atmung wird vertieft, was zu einer verstärkten Sauerstoffaufnahme führt. Diese wiederum regt den Denkprozess an. So lassen sich entspannt und unkompliziert Energiereserven tanken. Beim leichten Gehen gelingt es viel leichter, in sich hineinzuhören und offener für neue Gedanken und Lösungen zu sein, als wenn man zusammen in einem Raum sitzt. Zwischendurch ist immer auch Zeit zu schweigen, um Impulse zu verarbeiten und die Natur auf sich wirken zu lassen. Das Gespräch fließt, es macht Spaß.

Ihr ganz persönlicher Nutzen

Körperliche Bewegung während eines Gesprächs bringt u. a. psychologische Vorteile wie

- Glücksgefühle, psychisches Wohlbefinden, positive Stimmung
- Entspannung und positive Gedanken
- lang anhaltende Reserven für schwierige Situationen
- Wachstumszunahme von Hirnzellen
- intensivere Atmung
- gedankliche Vorwärtsbewegung
- Veränderung von inneren Perspektiven und Sichtweisen

Ihr eigener Personal-Coach

Ein Diplom-Psychologe erarbeitet gemeinsam mit Ihnen eine persönliche Umsetzungsstrategie für mehr Power auf Dauer. Am Ende des zwei- bis dreistündigen Ausflugs weist Ihnen ein klarer schriftlicher Aktionsplan die weiteren Schritte. Doch damit noch nicht Schluss: Wenn Sie wieder zurück im Arbeitsalltag sind, erhalten Sie eine maßgeschneiderte Umsetzungshilfe. Sie hilft, Ihre Vorsätze erfolgreich und wirksam umzusetzen sowie neue Denk- und Verhaltensweisen aufzubauen.

Unser Tipp: Kombinieren Sie dieses Angebot mit einem Urlaub in Bad Feilnbach und schöpfen Sie neue Kraft! Das Team von der Tourist-Info Bad Feilnbach hilft gerne bei der Urlaubsplanung. (Mehr Informationen unter www.bad-feilnbach.de oder bei der Tourist-Info, Telefon 08066 887-11).

Noch mehr Gesundheitsurlaub gibt's auf www.alpenjoy.de.



BKK Braun-Gillette – immer ein Gewinn

Gemeinsam mit der Kur- und Gästeinformation Bad Feilnbach verlosen wir sieben Übernachtungen inkl. HP in einem Hotel oder Gasthof der Region.

Beantworten Sie einfach folgende Frage: **Welchen Nutzen zieht man aus der „Walk & Talk“-Methode?**

- Laufen lernen Energie tanken Sprechen lernen

Schicken Sie einfach bis zum 31. Oktober 2011 eine Postkarte, ein Fax oder eine E-Mail mit der richtigen Antwort und Ihrer vollständigen Adresse an:

BKK Braun-Gillette
Stichwort „Walk & Talk“
Westerbachstraße 23 A
61476 Kronberg im Taunus
Fax 06173 30-1987
gewinnspiel@bkkbraun-gillette.de

Wir drücken Ihnen die Daumen!



Gewinnberechtigt sind ausschließlich Versicherte der BKK Braun-Gillette. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Bei mehreren Einsendern entscheidet das Los.