
WARUM ICH...



nian soul

Mir liegt das Wohlbefinden der Menschen am Herzen. Ich kenne die Kluft zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer nur zu gut. Was wirklich hilft und was nicht wird in meinen Kursen sehr praxisnah besprochen und der Mensch als Individuum angesehen.

Mein Ziel für Sie...gesunde und zufriedene Mitarbeiter/innen.

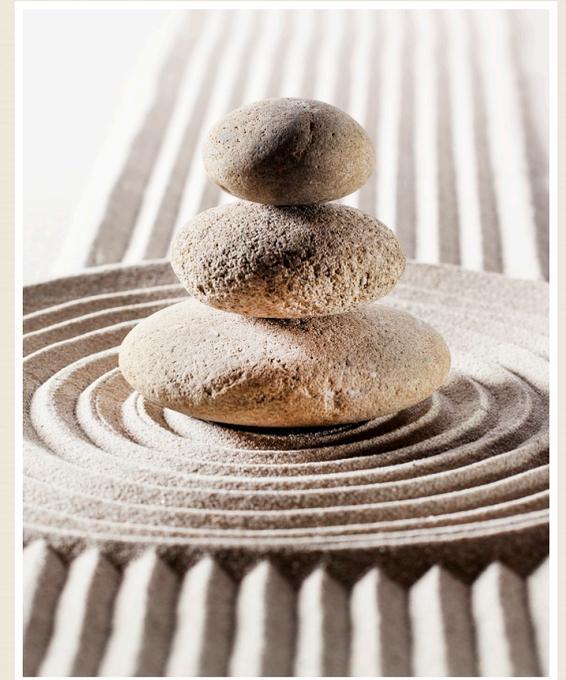
NIANSOUL
Anita Ehrensperger

079/273`33`53

www.niansoul.ch

niansoul@bluwin.ch

*GESUNDHEITS-
PRÄVENTION*



Laut SRF Umfrage sind im Jahr 2023 fast 100`000 Menschen in der Schweiz Burnout gefährdet. Was können Sie als Firma tun, damit Ihre Mitarbeiter/innen Ihnen noch lange gesund Erhalten bleiben.

Gerne würde ich Ihnen ein individuelles Angebot nach Ihren Wünschen unterbreiten. Sei es für einen Tageskurs, einen 1/2 Tageskurs oder einzelne Beratungslektionen.

Für mich ist es wichtig das es für Sie stimmig ist und Ihr Ziel genauso wie meines ist, Gesunde und zufriedenen Mitarbeiter/innen zu haben.



TAGESKURSE ZUR PRÄVENTION

Unter dem Motto...Reagieren bevor es zu spät ist. Dieser Grundsatz sollte an oberster Stelle stehen. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter/innen zu einem gesunden „ich“ zu finden und helfen Sie Ihnen, eine gesunde Lebensweise in Ihren Alltag zu integrieren. Dies dient nicht nur der Firma, sondern fördert auch ein positiveres Arbeitsklima und ein verständnisvolleres miteinander.



Als Kursleiterin habe ich seit vielen Jahren Erfahrung gesammelt. Neben dem erstellen, war für mich das Durchführen der Kurse immer an oberster Stelle. Egal ob CZV-, Nothilfe.- oder VKU Kurse. Als Ausbilderin mit Fachausweis habe ich die notwendigen Ressourcen, bilde mich stetig weiter und kann mit allen Altersklassen umgehen. Nach all der Zeit musste ich aber feststellen, das die Menschen um mich herum immer unzufriedener werden. Dieser Kluft wollte ich entgegenwirken. Somit habe ich mich für die Ausbildung zur Yogalehrerin, Ernährungsberaterin und dem Ayurveda-Coach entschieden. Gerne möchte ich das die Menschen wieder zu sich finden und eine gesündere Lebensweise anstreben und diese auch in Ihren Alltag integrieren können.

YOGA: 900.- CHF

Yoga fördert das innere Wohlbefinden und hilft den Menschen sich zu entspannen. Hier wird nicht nur eine klassische Yogalektion empfohlen. Sondern vielmehr wird die Arbeitssituation beurteilt und spezifisch auf Ihre Mitarbeiter/innen und derer täglichen Bedürfnisse eingegangen.



ERNÄHRUNG: 900.- CHF

Weg von den Diäten. Übergewicht ist ein Thema das Betroffene sehr belastet. Das Bewusstsein das nicht nur falsche Ernährung zu diesem umstand führt, sondern auch Stress, ist vielen gar nicht klar. Hier wird ein verständnis individuell für jeden Mitarbeiter/innen geschaffen und explizit nach Lösungen gesucht die für alle Parteien stimmig sind.



AYURVEDA: 900.- CHF

Es wird nicht in Fokus gestellt, das man weniger Essen sollte. Sondern vielmehr wird der Ansatz verfolgt, den Typ zu analysieren und dann zu wissen, was einem in Zukunft guttut und wovon man besser ablassen sollte. Ayurveda gibt es seit 5000 Jahren und hat schon vielen Menschen ganzheitlich geholfen gesund zu werden. Warum nicht auch Ihnen?

