

# Gesunde Wirtschaft

**Betriebliche Gesundheits-Förderung  
in der Thermen-Sport-Region**

## **Leistungsfähigkeit und Gesundheit ... ... wie hoch brennt Ihr Lebensfeuer ?**

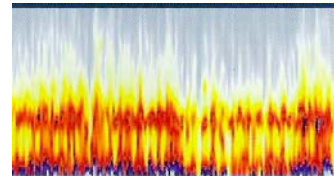
### **Neue Möglichkeiten gesunder Leistungsoptimierung**

In einer immer schneller und komplexer werdenden Arbeits- und Lebenswelt ist die Fähigkeit zur Regeneration und Entspannung ein wesentlicher Gesundheitsfaktor.

Stressbedingte Erkrankungen führen das Spitzenfeld der Krankenstands-Tage. Körperliche und mentale Belastungen gehören so sehr zum Alltag, dass der Mangel an Ressourcen oft nicht frühzeitig erkannt wird.

Erkenntnisse aus der Chronobiologie (= Lehre von biologischen Rhythmen) bilden die Grundlage der **neuen Messmethode** – HRV – zur Erfassung von körpereigenen biologischen Rhythmen. Die Ergebnisse dieses einzigartigen Vitalitäts-Checks stellen das Abbild Ihrer Gesundheit in einer Art individueller Gesundheitslandkarte dar. Es lässt erkennen, wie es wirklich um Ihre

- Körperliche & Geistige Beanspruchbarkeit
- Stresstoleranz
- Regenerationsfähigkeit
- Schlafqualität
- Biologisches Alter steht.



Damit erhalten Sie Informationen, wie Sie mit wenig Aufwand und großem Erfolg Ihre Leistungsfähigkeit objektiv überprüfen und auf gesunde Art und Weise fit und vital bleiben: funktionierende Lösungen – einfach in den beruflichen und privaten Alltag integrierbar.

**Vortrag: 26. September , 18.00Uhr Heiltherme Bad Waltersdorf**

Referent: Dr. med. Alfred Lohninger, Autonom Health

Moderation: Mag. Helga Pesserer, Pesserer & Partner

Diese Veranstaltung erfolgt in Zusammenarbeit mit der Heiltherme Bad Waltersdorf.



„Gesunde Wirtschaft“ ist ein Projekt des Gründer- & Servicezentrum Fürstenfeld zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der steirischen Thermen-Sport-Region mit Unterstützung des Fondus Gesundes Österreich sowie der Steirischen Kooperationsplattform für Betriebliche Gesundheitsförderung „Health@KMU“.