

*Sitarām*  
GESUNDHEIT NATUR BEWUSSTSEIN



Ein Weiterbildungsinstitut für unsere Zukunft

Ein Ort für Achtsamkeit und individuelle  
Gesundheit im privaten- und beruflichen  
Kontext



A photograph of a forest path with a semi-transparent dark overlay containing text. The path is made of dirt and leads into a dense forest of tall, thin trees with vibrant green foliage. Sunlight filters through the leaves, creating a dappled light effect on the ground.

ERFOLG ENTSTEHT, WENN EIN INDIVIDUUM  
SEIN VOLLES POTENZIAL ENTFALTET, WAS  
NUR MÖGLICH IST, WENN DIE DIMENSION  
DES INNEREN WOHLBEFINDENS ERFORSCHT  
WIRD. - SADHGURU

---

BEREIT?



## Erfahrbare Wissensvermittlung „Klimaschutz & Umwelt“

- Gemeinsam mit uns unterstützen Sie das Klimaschutzabkommen und bringen Nachhaltigkeit und Gesundheit an den Menschen. Wir geben Ihren Mitarbeiter Maßnahmen an die Hand, um Nachhaltigkeit besser in der Unternehmenskultur implementieren zu können.
- Bei uns bekommen Sie eine qualifizierte und motivierte Betreuung, die hilft, neue Routinen in den (Job-) Alltag konsequent umzusetzen.



## Präventives Gesundheitsmanagement „Gesund bleiben & Vitalität stärken“

- Das volle Potenzial eines Mitarbeiters braucht einen starken Körper, einen klaren Fokus und einen kreativen Geist. Wir stärken die ganzheitliche Gesundheit Ihrer Mitarbeiter auf allen Ebenen



## Yoga "Bewusstsein & Achtsamkeit"

- Yoga mit seinen körperlichen, wissenschaftlichen, aber auch philosophischen Qualitäten ist ein fundiertes, lang erforschtes Gerüst, welches Ihren Mitarbeiter auf seinem Weg zum besseren Selbst begleitet. Yoga verbindet Körper und Geist wie keine andere Bewegungswissenschaft. Yoga schafft eine Verbindung zum bewussten Handeln.
- Wir geben Ihren Mitarbeitern Yoga-Übungen für zuhause und am Arbeitsplatz mit auf den Weg. Wir vermitteln Entspannungstechniken, die dabei helfen berufliche und private Anforderungen gelassen zu meistern.



Kompetenz & Leidenschaft



# Umweltschutz: Unser gemeinsamer Beitrag

Unterstützung der 17 Nachhaltigkeitsziele von den United Nations.

# Weiterentwicklung & Potenzialentfaltung

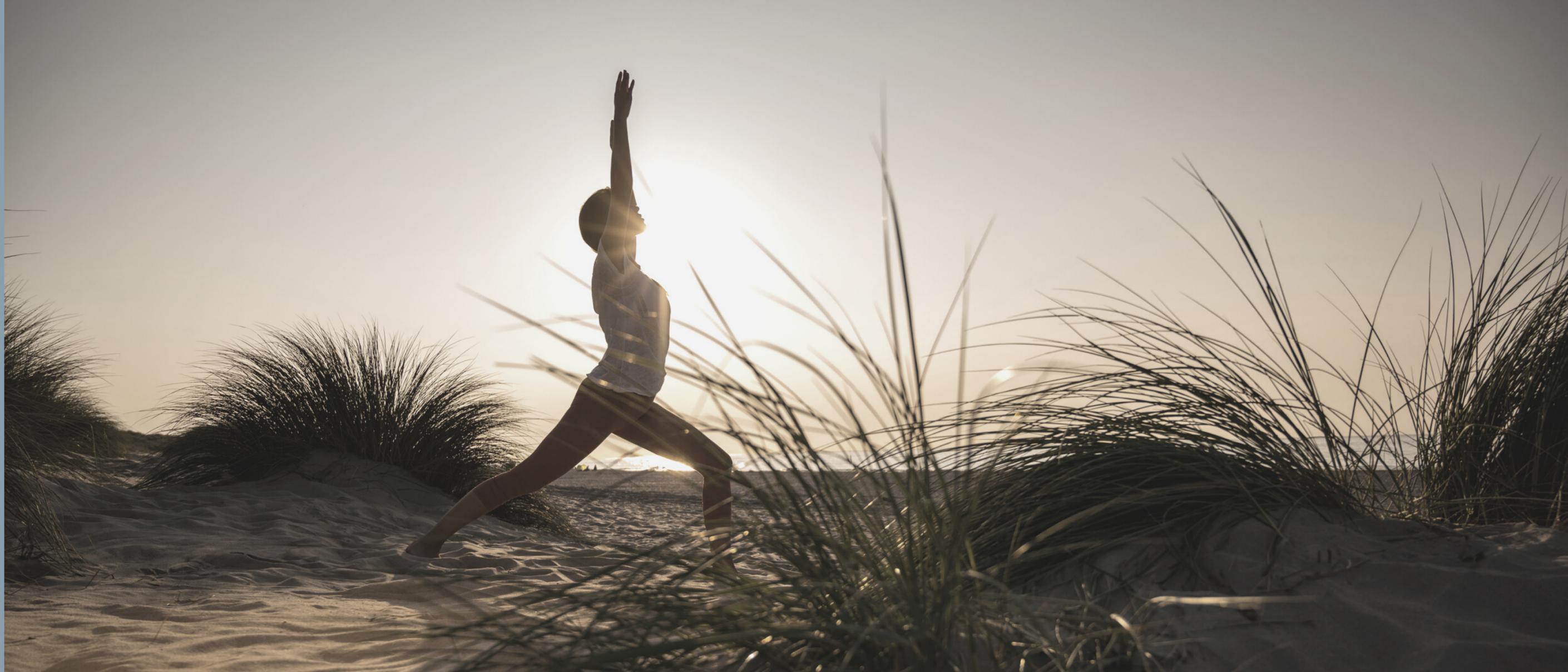
Unternehmenserfolg und Mitarbeiterzufriedenheit



Verbundenheit & Toleranz



Selbstverantwortung & Respekt



# Work-Life-Balance

Gesundheit und Leistungsfähigkeit



## COACHING

- Veränderungen als Chance nutzen
- Effektives Arbeiten und Organisieren
- Feedback geben und empfangen
- Analyse und Lösungsansätze von aktuellen Themen
- Nachhaltiger Ressourceneinsatz/Klimaschutz
- Persönlichkeitsentwicklung
- Work- Live Balance und Maßnahmenpaket
- Kommunikation
- positive Psychologie

## TEAM - UND TRUSTBILDUNG

- Outdoor - und Indoor  
Aktivitäten



IN

## BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

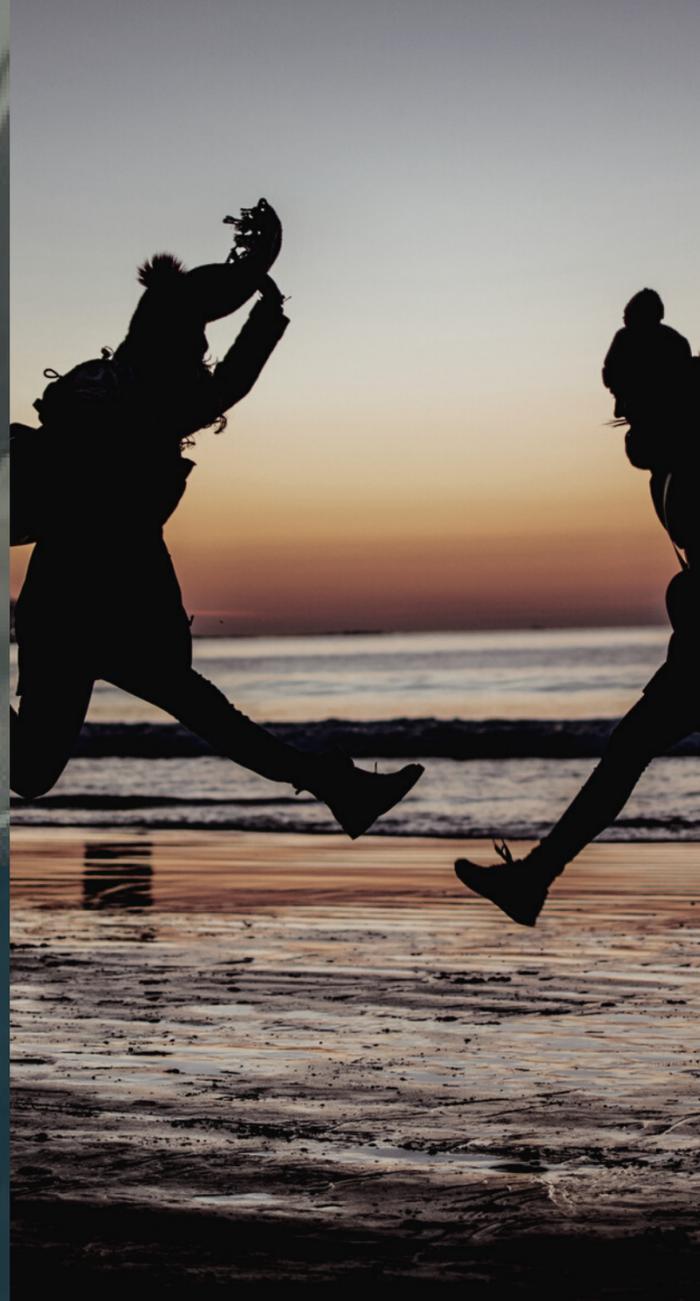
- Ernährungcoaching
- Yoga
- Bewegte Pause
- Effektive Home-Workouts
- Übungen am Arbeitsplatz

## BEWUSSTSEIN & ACHTSAMKEIT

- Stressmanagement
- Hochwirksame Tiefenentspannungstechniken
- Ganzheitliche Gesundheitsansätze
- Entwicklung einer täglichen Gesundheitspraxis
- Grundlagen der Meditation
- Naturbewusstsein
- Digital Detox
- Atemtherapie



## ONLINE- COACHING



## 1:1 COACHING



## TEAM- COACHING

Wir stellen Ihr Wunschpaket zu Ihrem ganz persönlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement zusammen. Sie können zwischen Online Kursen, 1:1 Coaching Begleitungen und individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Teamevents auswählen. Die Coachings werden von unseren qualifizierten und erfahrenen Experten in den jeweiligen Bereichen durchgeführt. Wir vermitteln zeitloses altes Wissen genauso wie modernste wissenschaftliche Erkenntnisse.

# VORTEILE

## WARUM BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT MIT UNS

Sitaram leistet sein Engagement und seine Bildungsleistung in den Agendapunkten 12 bis 15 der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele.

12. Sorge für nachhaltigen Konsum und Produktion

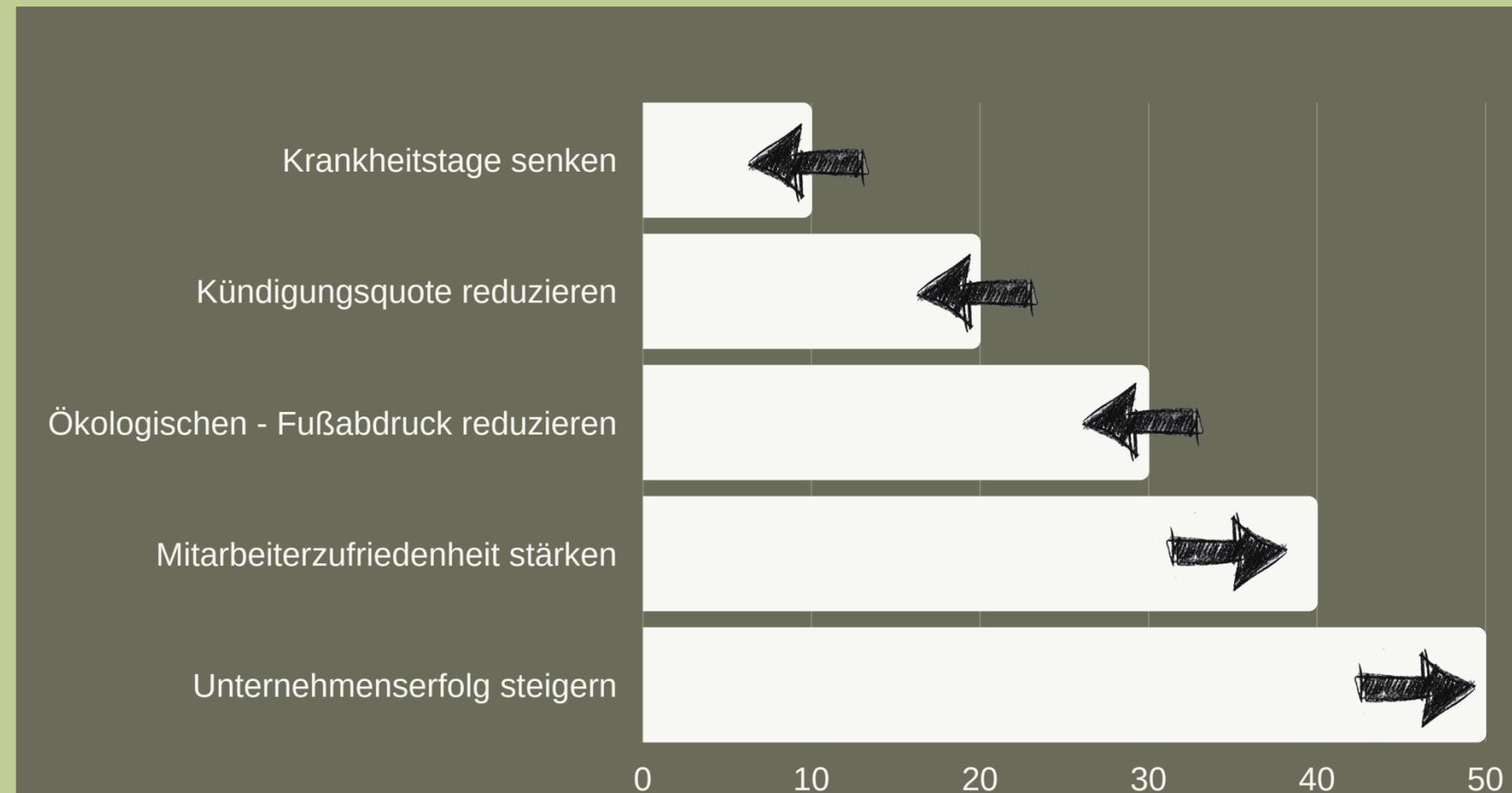
13. Ergreifen von Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen

14. Ozeane, Meere und Meeresressourcen für eine nachhaltige Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen

15. Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Landdegradation stoppen und umkehren und den Verlust der biologischen Vielfalt stoppen

WIR MACHEN DAS UNTERNEHMEN, DEN  
MITARBEITER UND DIE UMWELT  
NACHHALTIG GESÜNDER

KLARE ZIELE AUF EINEN BLICK



„EIN UNTERNEHMEN IST  
IMMER NUR SO GUT, WIE  
DIE PERSONEN, DIE DAFÜR  
ARBEITEN.“



Es ist nicht der Erfolg, der dich zufrieden  
machen wird. Es ist deine Zufriedenheit, die  
dich zum Erfolg führt.

