

PROJEKT-GESUNDHEITSBERATUNG

KURSÜBERSICHT

Stand Januar 2023

"Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück." Benjamin Britten

Hallo. SCHÖN, DASS DU DA BIST.

Vor drei Jahren ist das Gründungsteam der PROJEKT-Gesundheitsberatung mit einer Vision angetreten. Viele Jahre Beratungserfahrung haben uns bis dahin gezeigt, dass ein neues Verständnis von Gesundheitsprävention nötig ist, um dem kollektiven Burnout langfristig zu entkommen.

Wir erleben täglich, dass eine einmalige Kur- oder Rehamaßnahme allein nicht ausreicht, um eine so nachhaltige Veränderung herbeizuführen, dass wir wirklich weniger anfällig für Alltagsstress sind. Es braucht eine deutlich längere Phase der Gesundheitsbildung für jeden von uns, um alte Gewohnheiten zu durchbrechen und neue, gesündere Alltagsroutinen zu schaffen.

Dabei setzen wir bewusst auf persönlichen Kontakt! Entgegen aller modernen und digitalen Trends, glauben wir, dass unsere Gesundheit mehr verdient als eine App oder ein Online-Selbstlernprogramm. Wirkliche und nachhaltige Veränderung lebt von Persönlichkeit, von echten Interaktionen, Begleitung und Austausch. Ein gemeinsames Erleben, bringt einen gemeinsamen Erfolg.

Da wir gern all unseren Klient:innen die Möglichkeit geben wollen uns und unsere Angebote zu erreichen, haben wir uns bewusst für Kurse im Online-Live-Format via Zoom-Meetings entschieden.

Das Angebot ist vielfältig, spannend und beinhaltet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Dabei sind wir weder dogmatisch noch belehrend, sondern verstehen uns vielmehr als Impulsgeber:innen, die dich begleiten auf deinem Weg zu der besten Version von dir selbst!

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Alles liebe. Ina & Konstanze

WER WIR SIND. Das Team



Ina Kauschke - Die Erfahrene

Ina schöpft aus über 15 Jahren Erfahrungen als Kurberaterin. Sie ist verheiratet und Mutter zweier erwachsener Söhne. Sie ist Dipl. Ingenieurin und zertifizierter ILP®-Coach.



Konstanze Hees - Die Visionärin

Konstanze ist verheiratet und Mutter eines Teenagers. Sie ist Sozialwirtin, zertifizierter ILP-Coach, Entspannungstrainerin und Fachberaterin für Burnout-Prävention. Sie hält grundsätzlich Alles für möglich.



Claudia Oidtmann - Die Kompetente

Claudia ist verheiratet und Mutter eines Sohnes im Kita-Alter. Sie ist Dipl.Ingenieurin, studierte Ernährungsberaterin und selbstständige Unternehmerin. Struktur und Disziplin zeichnen sie aus.

WER WIR SIND. Das Team



Annett Rösch - Die Einfühlsame

Annett ist Mutter eines fast erwachsenen Sohnes. Sie ist Heilpädagogin und PEKIP®-Gruppenleiterin und Inhaberin des "Lebens-Garten". Mit viel Empathie begleitet sie Mütter und Kleinkinder.



Imke Gerber - Die Engagierte

Imke ist verheiratet und Mutter zweier Mädchen im Schulalter. Sie ist studierte Theologin, Seelsorgerin und Buchhändlerin, Sie kämpft wo andere gern einmal aufgeben.



Diana Efthynopoulus - Die Tiefgründige

Diana ist Mutter zweier Söhne im Schul-Alter. Sie ist NLP Practitioner, zertifizierter ILP®-Coach und Yoga-Lehrerin. Sie hat die Gabe die Dinge hinter den Dingen zu sehen.

WER WIR SIND. Das Team



Anne Kathrin Deska - Die Macherin

Anne ist verheiratet und Mutter von zwei Schulkindern. Sie ist Dipl.Ingenieurin und zertifizierter ILP®-Coach. Weitsicht und Klarheit zeichnen sie aus.



Petra - Die gute Seele im Hintergrund

Petra ist Mutter dreier erwachsener Kinder und gelernte Bankkauffrau. Sie leitet das Office der PROJEKT-Gesundheitsberatung und ist somit Ansprechpartnerin für alles und jeden. Ohne sie läuft nix.



Hey, hier ist noch Platz im Team!

Du suchst eine neue Herausforderung, bist engagiert und echte Werte bedeuten dir noch etwas? Vielleicht bringst du ein Thema mit, was zu uns passt? Wir bieten Fairplay, spannende Projekte und echte Teamarbeit. Melde dich doch gern unverbindlich: hallo@projekt-gesundheitsberatung.de.

SO FUNKTIONIERT ES für dich.

01

ENTSCHEIDEN

Nimm dir Zeit das Kursprogramm ausgiebig zu studieren. Notiere eventuell Fragen und entscheide, was für dich relevant ist und wo du einen Fokus setzen möchtest.

02

VERPFLICHTEN

Wenn du dich selbst ernst und wichtig nehmen möchtest, empfehlen wir dir, die Termine, die für dich relevant sind, sofort im Kalender zu blockieren!

03

BUCHEN

Zögere nicht, sondern schreib uns sofort eine Mail und teile uns mit, an welchem Kurs (gern auch an mehreren) du teilnehmen möchtest. hallo@projekt-gesundheitsberatung.de

04

BEZAHLEN

Haben wir deine Mail erhalten, reservieren wir für dich einen Kursplatz. Du erhältst von uns eine Mail mit einer Zahlungsaufforderung. Nach Zahlungseingang ist dein Kursplatz sicher.

05

VORFREUEN

Jetzt sind erst einmal wir dran. Wir bereiten uns auf deinen Kurs vor und senden dir einen Zugangslink zum Kurs zu. Der Kurs findet via Zoom statt. Du kannst am PC oder Mobil teilnehmen.

06

TEILNEHMEN

Logge dich am Kurstag über den Link ein, schalte gern deine Kamera an (wir freuen uns dich zu sehen!), lege dir Zettel und Stift bereit und beteilige dich gern aktiv.



NACH DER KUR IST VOR DEM ALLTAG – "KURNACHSORGE-TREFF"

<u>Termine:</u> jeden 4. Montag im Monat, 19.30 Uhr

Dauer: ca. 90 Minuten

Kosten: Exklusiv und kostenfrei für unsere Klient:innen

Motiviert von der Kur zurückgekommen hat einen der Alltag schnell wieder im Griff. Um nicht in alte Gewohnheiten zu verfallen, gibt es monatlich einen kostenfreien Kurnachsorge-Treff, exklusiv für Klient:innen der PROJEKT-Gesundheitsberatung. Es gibt neben thematischen Inputs und alltagstauglichen Entspannungsübungen, viele Tipps und Raum für Austausch. Dabei sollen die Treffen den Charakter eines "Treffens von Freunden" haben, die gemeinsam ein Ziel verfolgen: mehr Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag.



ERSTE-HILFE-ALLTAGSSTRESS - EINZELKURS

<u>Termine:</u> 02.02., 19:30 / 17.04., 8 Uhr / 18.06., 18 Uhr / 04.08., 16 Uhr /

07.10., 10 Uhr

Dauer: ca. 60 Minuten

Kosten: 39,- Euro / 15,- Euro für PROJEKT-GB-Klient:innen

Dein Alltag ist turbulent, voller Aufgaben und (heraus)fordernd? Irgendwie klappt es mit der Struktur und regelmäßigen Auszeiten nicht? In diesem Kurs geht es um wirklich funktionierende und vor allem alltagstaugliche Mini-Tools, Strategien und Übungen, die helfen entspannt und gelassen zu bleiben.



UND TÄGLICH TAPPEN WIR IN DIE ZUCKERFALLE!

Termine: 13.01.2023 & 02.06.2023, jeweils 10 Uhr

Dauer: ca. 75 Minuten

Kosten: 49,- Euro / 20 € für PROJEKT-GB-Klient:innen

Es gibt Grundlagen-Infos über Zucker: Zucker in Kinderprodukten, welche Produkte sollten unbedingt vermieden werden, welche Kinderprodukte können mit gutem Gewissen genutzt werden. Ohne Dogma und Belehrungen!

Rezept-Ideen: zuckerfreier Brotaufstrich (Mandelbutter, Schokocreme oä), Knuspermüsli mit selbstgemachtem Granola, Müsliriegel, Minikuchen im Glas



DIE ALLTAGSTAUGLICHE BROTDOSE FÜR KITA, SCHULE & BÜRO

<u>Termine:</u> 21.04.2023 & 18.08.2023, jeweils 10 Uhr

<u>Dauer:</u> ca. 60 Minuten

Kosten: 39,- Euro / 15,- Euro für PROJEKT-GB-Klient:innen

Täglich fragst du dich, was du heute schon wieder in die Brotdose der Kinder packen sollst? Und für die Erwachsenen wäre ein leckeres Büroessen auch toll? Die perfekt gestylten Brotdosen im Internet stressen dich? Du hast keine Lust auf Schnitzereien und ausgestochenes Brot? Dann ist hier die Rettung: Brotdosenldeen für den Alltag. Was sollte rein? Wie kannst du mit einfachen Zutaten Abwechslung in die Brotdose bringen? Mit Ideen für Kita, Schule und Büro.



GESCHENKE AUS DER KÜCHE

<u>Termine:</u> 24.11.2023 & 08.12.2023, jeweils 10 Uhr

Dauer: ca. 75 Minuten

Kosten: 49,- Euro / 20,- Euro für PROJEKT-GB-Klient:innen

Selbstgemachte Geschenke sind toll!

Wir bereiten gemeinsam schöne Geschenke aus der Küche zu. Es gibt im Voraus eine Einkaufsliste und so können wir gemeinsam direkt die Geschenke produzieren und entspannt durch Advent und Vorweihnachtszeit gehen.



GESUNDER UND ERHOLSAMER SCHLAF DURCH SCHLAFHYGIENE, TEIL 1

<u>Termine:</u> 13.02., 9.30 Uhr / 13.06., 19:30 Uhr / 15.09., 17 Uhr

<u>Dauer:</u> ca. 75 Minuten

Kosten: 55,- Euro (Bundle-Preis für alle 3 Teile: 149,- Euro) /

25,- Euro für PROJEKT-GB-Klient:innen (Bundle-Preis für alle

therapeutin & Fachberaterin für

Burnout-Prävention

3 Teile: 60,- Euro)

Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Ausgeglichenheit und genügend Energie im Alltag. In diesem Kurs geht es um Schlafhygiene. Wir schauen uns Strategien an, erlernen verschiedene Übungen und schaffen so langfristig Routinen, die helfen einen ausgewogenen Schlafrhythmus und vor allem Schlaf zu finden. In Teil 1 der Reihe beschäftigen wir uns mit Schlaf im Allgemeinen, identifizieren deine Störfaktoren und lernen erste Übungen kennen.



GESUNDER UND ERHOLSAMER SCHLAF DURCH SCHLAFHYGIENE, TEIL 2

<u>Termine:</u> 27.02., 9:30 Uhr / 27.06., 19:30 Uhr / 29.09., 17 Uhr

Dauer: ca. 75 Minuten

Kosten: 55,- Euro (Bundle-Preis für alle 3 Teile: 149,- Euro) /

25,- Euro für PROJEKT-GB-Klient:innen (Bundle-Preis für alle

therapeutin & Fachberaterin für

Burnout-Prävention

3 Teile: 60,- Euro)

Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Ausgeglichenheit und genügend Energie im Alltag. In diesem Kurs geht es um Schlafhygiene. Wir schauen uns Strategien an, erlernen verschiedene Übungen und schaffen so langfristig Routinen, die helfen einen ausgewogenen Schlafrhythmus und vor allem Schlaf zu finden. In Teil 2 der Reihe schauen wir uns intensiv Strategien an und erarbeiten solche für eine wirkungsvolle Veränderung deiner Schlafroutine.



GESUNDER UND ERHOLSAMER SCHLAF DURCH SCHLAFHYGIENE, TEIL 3

<u>Termine:</u> 13.03., 9:30 Uhr / 11.07., 19:30 Uhr / 13.10., 17 Uhr

Dauer: ca. 75 Minuten

Kosten: 55,- Euro (Bundle-Preis für alle 3 Teile: 149,- Euro) /

25,- Euro für PROJEKT-GB-Klient:innen (Bundle-Preis für alle

therapeutin & Fachberaterin für

Burnout-Prävention

3 Teile: 60,- Euro)

Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Ausgeglichenheit und genügend Energie im Alltag. In diesem Kurs geht es um Schlafhygiene. Wir schauen uns Strategien an, erlernen verschiedene Übungen und schaffen so langfristig Routinen, die helfen einen ausgewogenen Schlafrhythmus und vor allem Schlaf zu finden. In Teil 3 der Reihe legen wir den Grundstein, dass der Alltagstransfer für dich gelingen kann und entwickeln Notfallpläne.



KOCH-TREFF MEAL PREP: 1X KOCHEN - 5X MITTAGESSEN

<u>Termine:</u> 03.02.2023, 05.05.2023, 07.07.2023 & 08.09.2023, jeweils 9:30 Uhr

Dauer: ca. 120 Minuten

Kosten: 65,- Euro / 25,- Euro für PROJEKT-GB-Klient:innen

Kochst du noch oder prepst du schon?

Wie Meal Prep den vollen Alltag entspannen kann, zeige ich dir bei unserem Koch-Treff. Du bekommst vorab eine Einkaufsliste und so können wir gemeinsam Schritt für Schritt verschiedene Mahlzeiten für die ganze kommende Woche vorbereiten. Du wirst sehen, wie sehr das deinen Alltag entspannt.



ENTSPANNT AM FAMILIENTISCH

<u>Termine:</u> 03.03.2023 & 06.10.2023, jeweils 10 Uhr

Dauer: ca. 60 Minuten

Kosten: 39,- Euro / 15,- Euro für PROJEKT-GB-Klient:innen

Wie kann das Essen am Familientisch entspannter werden? Von Erwartungen und Realität. Wie kannst du die Kinder einbeziehen in die Vorbereitung? Was können und sollen sie in welchem Alter übernehmen? Mit Rezept-Ideen, um die Lieblingsspeisen der Kinder auch für die Erwachsenen alltagstauglich anzupassen, ohne doppelt kochen zu müssen.



ENTSPANNUNG & GELASSENHEIT – ALLTAGSPOWER JAHRESPROGRAMM!

Termine: Start im März 2023, Ende im März 2024

<u>Dauer:</u> 14tägig jeweils Dienstag, 19.30 Uhr, ca 75 Minuten, 12 Monate lang

(25Module) zusätzlich 8 Termine für Q&A zu variierenden Zeiten

Kosten: 699,- Euro / 499,- Euro für PROJEKT-GB-Klient:innen

(Ratenzahlungen sind möglich!)

Deine Alltagspower für 2023! Mit diesem Programm haben wir einen Blockbuster geschaffen. Das Programm ist gedacht für Menschen, die es wirklich satthaben, immer wieder in ihren Alltagsroutinen festzustecken und nachhaltig etwas verändern wollen. Ein Team aus Coaches begleitet dich während des Programms, um auch auf individuelle Fragen reagieren zu können. Ein Jahr lang begleiten Profis dich, um eine wirkliche Veränderung herbeizuführen. **Dieses**

Programm wird in deinem Leben einen Unterschied machen! Mehr Infos

Deine JAHRES-PROGRAMM-INHALTE



2 Kursmodule

Persönlichkeitstypologie und die Frage: Wer bin ich und wie ticke ich?

2 Kursmodule

Theoretisches Wissen und Aspekte der Gesundheitspsychologie

2 Kursmodule

Alltagsroutinen und Komfortzonen identifizieren und verändern

2 Kursmodule

Ängsten und Herausforderungen kraftvoll begegnen

8 Kursmodule

Autogenes Training (AT)

8 Kursmodule

Progressive Muskelentspannung (PMR)

1 Kursmodul

Tipps und alltagstauglichen Mini-Tools für die sofortige Anwendung

Zusätzlich 8 Termine Q&A Termine für alle offenen Fragen

- + 1 Jahr lang WhatsApp Support in eigener Kursgruppe
- + Aufzeichnungen der Kursmodule und Q&As
- + Download der Kursunterlagen als PDF

Du hast Fragen zum Alltagspower -Jahresprogramm? Melde dich gern unverbindlich per Mail an: hallo@projekt-gesundheitsberatung.de oder telefonisch unter 07142/344125.

Deine JAHRES-PROGRAMM-TERMINE

Modul-Termine:

28.03., 11.04., 25.04., 09.05., 23.05., 06.06., 20.06., 04.07., 18.07., 01.08., 15.08., 29.08., 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12., 02.01., 16.01., 30.01., 13.02., 27.02.

Q&A Termine:

06.05., 9 Uhr / 12.06., 8 Uhr / 23.07., 19 Uhr / 07.08., 19:30 Uhr / 14.10., 10 Uhr / 01.12., 17 Uhr / 11.01., 19:30 Uhr / 25.02.,18 Uhr

Die Termine für den gemeinsamen Abschluss werden im Laufe des Jahres bekannt gegeben.

Du hast Fragen zum Alltagspower -Jahresprogramm? Melde dich gern unverbindlich per Mail an: hallo@projekt-gesundheitsberatung.de oder telefonisch unter 07142/344125.







Wir hoffen, du bist in unserem diesjährigen Kursprogramm fündig geworden.

Hast du etwas vermisst oder sonstige Anregungen für uns? Dann schreib uns gern eine Mail unter: hallo@projekt-gesundheitsberatung.de oder eine WhatsApp unter 0176/20809736

Im Übrigen freuen wir uns auch über Empfehlungen! In jedem Fall sagen wir Danke für deine Treue und deinen Support!

Herzliche Grüße, Ina & Konstanze

im Namen des gesamten Teams!

ZUR WEBSEITE



