



Gesundheitswissen

2026

A close-up photograph of several hands, some wearing white medical gloves, interacting with each other. One hand is holding a small white object, possibly a medical device or a piece of paper. The lighting is soft and warm.

**Webinare | Vorträge | Workshops | Screenings | Aktivkurse**

**digital oder vor-Ort**

**individuell oder an Gesundheitstagen**

Neu!



Lea Hornickel  
Psychologin & systemische Therapeutin

***Starten Sie 2026 mit Klarheit, Energie und einem Plan, der wirklich zu Ihnen passt.***

**Gute  
Vorsätze**

*„Kennen Sie das?*

*Sie starten voller Ideen, Pläne und guter Vorsätze motiviert ins neue Jahr – doch kaum hat Sie der Alltag wieder eingeholt, geraten all diese Vorsätze in Vergessenheit.*

*In diesem interaktiven Webinar erarbeiten wir gemeinsam Ziele, die Ihnen wirklich wichtig sind und ich zeige Ihnen, wie Sie diese mit Leichtigkeit in Ihren Alltag integrieren können.*

*Sie erhalten exklusive psychologische Strategien, mit denen Sie verstehen, wie Motivation entsteht, wie sie bleibt und wie Sie Ihr Gehirn dabei unterstützen können, neue Gewohnheiten mit Freude statt mit Druck zu leben.*

*Freuen Sie sich auf eine inspirierende Kombination aus Wissen, Praxis und echter Motivation – mit kurzen, wirkungsvollen Übungen, die Ihnen das gute Gefühl geben: „Diesmal klappt's wirklich.“*

**„Vom Vorsatz zur Veränderung - so machen Sie 2026 zu Ihrem Jahr!“**

Vortrag/Webinar  
30 Minuten Impuls oder  
60 Minuten inkl. Q&A



Lea Hornickel, Psychologin &  
systemische Therapeutin

➤ An den Schnittstellen wissenschaftlicher Forschung, HR, General Management & betrieblichem Gesundheitsmanagement beleuchten die Referent:innen den Einfluss von Glücksempfinden auf Gesundheit und Leistungsbereitschaft im Job und im Privatleben. Aus Sicht einer Führungskraft & einer Psychologin betrachten sie, wie die Suche nach dem Glück durch Arbeitgeber:innen getragen werden kann. Darüber hinaus bietet der Workshop ein interaktives Live-Coaching zu Themen aus dem Publikum, um Strategien für die persönliche Glücksformel zu ermitteln..

Workshop 60 Minuten mit Coachingelementen  
oder als Vortrag/Webinar 30/60 Minuten

## Warum braucht es gerade für beruflichen Erfolg eine persönliche Glücksformel?

- Kennen Sie Ihre Bedürfnisse? Dies stellt die Grundlage, für uns selbst gute Entscheidungen zu treffen.
- Die Gedanken prägen unsere Gefühle und unser Verhalten. Überprüfen Sie, mit welcher Brille Sie auf die Welt schauen und suchen Sie immer wieder ganz bewusst nach der “Positiv-Brille”.
- Übernehmen Sie Verantwortung für sich sowie für Ihr soziales Umfeld.
- Die Glücksformel besteht aus Denken – Fühlen – Tun.

### Was macht Sie glücklich?





Neu!

## Zwischen Job & ToDo-Liste: Wege zu mehr Achtsamkeit und weniger Stress.

Stephanie Machoi  
Geschäftsführerin widecare

Was ist überhaupt Achtsamkeit, welche Rolle spielt unser zentrales Nervensystem dabei, welche Routinen können Sie nutzen, um Ihren Alltag stressfreier und achtsamer zu gestalten und von welchen psychischen sowie physischen Vorteilen können Sie profitieren.

Stephanie Machoi zeigt im beruflichen Kontext und ohne jeglichen esoterischen Ansatz, wie uns mehr Achtsamkeit im beruflichen und privaten Alltag helfen kann. Sie zeigt unterschiedliche Übungen und planbare Routinen, die einfach umzusetzen sind aber eine große Wirkung entfalten können – nachweislich.

Vortrag/Webinar 30 - 60 Minuten



widecare GmbH  
Breitwiesenstraße 19  
70565 Stuttgart  
+49 711 25249000  
info@widecare.de

## „Micro Habits“ für Ihre persönliche Alltagsbalance.

Vortrag/Webinar  
30 Minuten Impuls oder  
60 Minuten inkl. Q&A



Lea Hornickel, Psychologin &  
systemische Therapeutin

„Kleine Schritte, große Wirkung!“

Bewusste Veränderungen sind oft der Schlüssel zu langfristiger Zufriedenheit. „Micro Habits“ sind gezielte Verhaltensänderungen, um nachhaltige positive Routinen in Ihren Alltag zu integrieren.

# „Die Macht der Nacht“

Neu!



Leonie Vollmer  
Gesundheitsmanagement B.A. / Schlaf-Coach



Rosalie Spitz  
Gesundheitsmanagement B.A. / Schlaf-Coach

„Ich muss jetzt endlich schlafen.“ – Kommt Ihnen dieser Gedanke bekannt vor? Manchmal fühlt es sich so an, als wäre das Bett ein kleiner Endgegner des Alltags. Unser Webinar zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen, wissenschaftlich fundierten Methoden wieder zu erholsamerem Schlaf finden. Sie lernen, welche Gedanken Ihren Schlaf unbewusst beeinflussen und wie Sie diesen Kreislauf durchbrechen können. Mit praktischen Tools und leicht umsetzbaren Strategien erhalten Sie Hilfe zur Selbsthilfe. Gleichzeitig erfahren Sie, ab wann professionelle Abklärung sinnvoll sein kann. Das Webinar hilft Ihnen dabei, Ihre eigene Schlabsituation besser einzuschätzen und mit mehr Verständnis auf sich selbst zu blicken. So wird die Nacht Schritt für Schritt wieder zu einem Ort der Erholung statt der Anspannung.

Vortrag/Webinar  
30 Minuten Impuls oder  
60 Minuten inkl. Q&A

Neu!



Johannes Wolferstätter  
Ökotrophologe B.Sc.

Viele Menschen mit Krebs hoffen, ihre Therapie durch die richtige Ernährung bestmöglich zu unterstützen und aktiv etwas für ihre Genesung zu tun. Gleichzeitig machen immer wieder neue Krebsdiäten - von Saftkuren bis zum kompletten Verzicht auf Kohlenhydrate - Schlagzeilen und wecken Erwartungen, die oft schwer einzuschätzen sind. Viele dieser radikalen Ernährungsumstellungen können jedoch nicht nur enttäuschen, sondern auch den Körper belasten oder sogar schädlich sein. In diesem Webinar besprechen wir, welche Mythen rund um Krebsdiäten sich hartnäckig halten, welche Risiken bestehen und wie Sie stattdessen mit einer ausgewogenen, wissenschaftlich fundierten Ernährung Ihre Therapie sinnvoll begleiten und Ihre Gesundheit stärken können.

## Mythen, Risiken und Realität: Was Krebsdiäten können - und was nicht



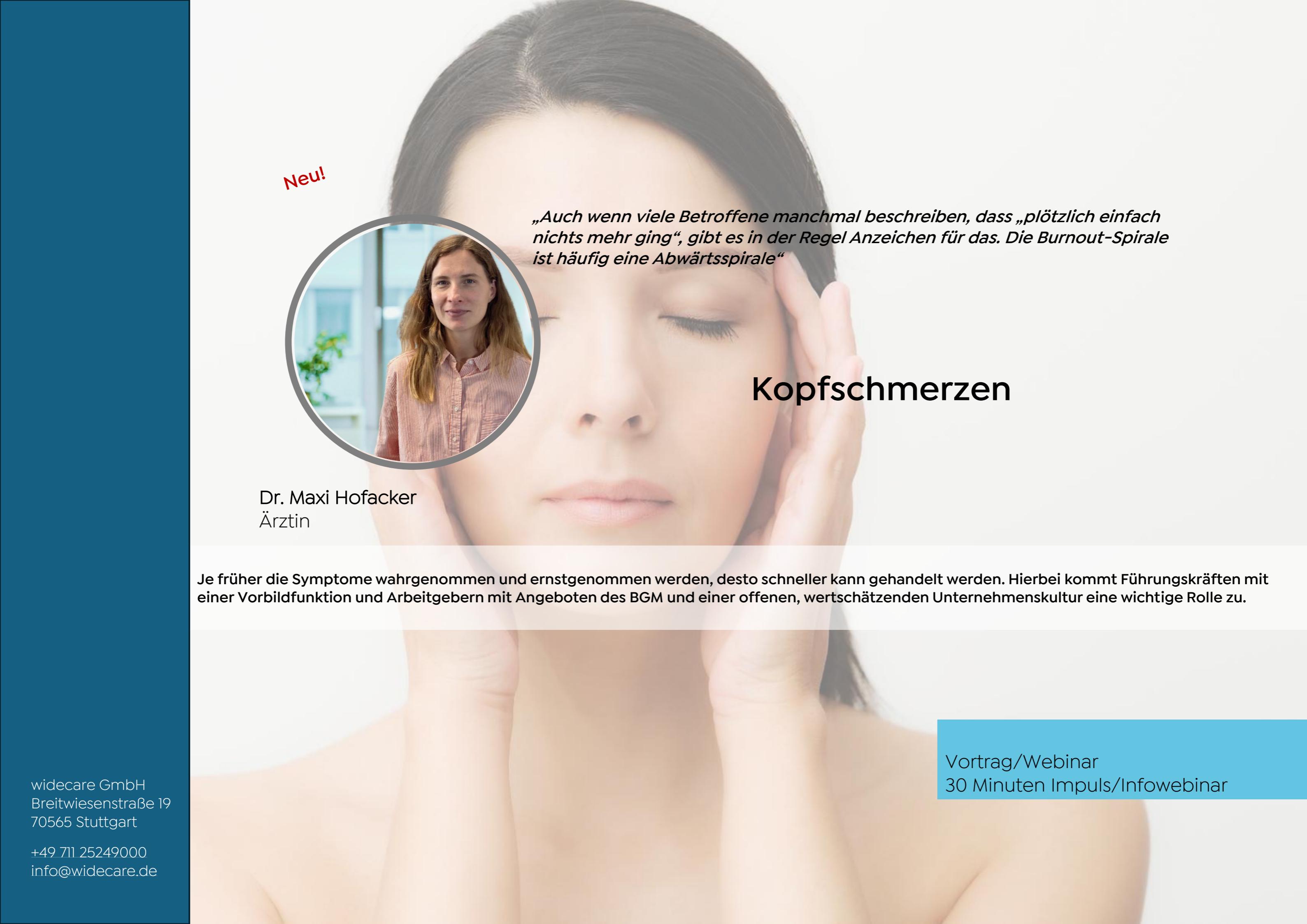
Neu!

Stefanie Schwendrau  
studierte Ökotrophologin und  
zertifizierte Ernährungsberaterin  
(DGE)

Ständig neue Ernährungstrends, Diäten und vermeintliche Wundermittel, welche die Kilos purzeln lassen – da kann man schon mal den Überblick verlieren! In diesem Webinar werden klassische Trenddiäten aber auch die Empfehlungen der Fachgesellschaft unter die wissenschaftliche Lupe genommen – was funktioniert, was nicht? Wie lässt sich aus diesen Erkenntnissen die eigene Ernährung planen? Behalten Sie im Dschungel der Ernährungsmythen den Überblick und gestalten Sie Ihre individuelle Ernährungsumstellung.



## Schluss mit Diäten! - Mein Weg zur dauerhaften Ernährungsumstellung



**Neu!**



Dr. Maxi Hofacker  
Ärztin

*„Auch wenn viele Betroffene manchmal beschreiben, dass „plötzlich einfach nichts mehr ging“, gibt es in der Regel Anzeichen für das. Die Burnout-Spirale ist häufig eine Abwärtsspirale“*

## Kopfschmerzen

Je früher die Symptome wahrgenommen und ernstgenommen werden, desto schneller kann gehandelt werden. Hierbei kommt Führungskräften mit einer Vorbildfunktion und Arbeitgebern mit Angeboten des BGM und einer offenen, wertschätzenden Unternehmenskultur eine wichtige Rolle zu.



Neu!

**Dr. Anton Wolf**  
Facharzt für Orthopädie &  
Unfallchirurgie

## **Thema 1: Polyneuropathie verstehen: Ursachen, Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten**

Was ist eine Polyneuropathie, warum werden Nerven geschädigt und welche Beschwerden sind typisch. Es wird gezeigt, welche Beschwerden auftreten, wie die Diagnose gestellt wird und welche Behandlungswege möglich sind.

## **Thema 2: Schmerzmedizin: Schmerzarten, medikamentöse und nicht-medikamentöse Schmerztherapie**

Erklärt wird, welche Schmerzarten es gibt und welche Behandlungen wann sinnvoll sind. Sie erfahren, wie Schmerzmittel wirken, worauf man bei der Einnahme achten sollte und welche Kombinationen hilfreich oder problematisch sein können. Ergänzend werden nichtmedikamentöse Möglichkeiten vorgestellt.

Vortrag/Webinar  
je 30 Minuten Impuls



Vortrag/Webinar  
30 Minuten Impuls



Jaanshy Ravichandran  
Gesundheitsmanagement B.A.



Philipp Sandmann  
Physiotherapeut (B.Sc.); Prävention &  
Gesundheitsmanagement (M.A.).

## Haltungskorrektur und muskuläre Dysbalancen: Präventionsstrategien für Hals- und Lendenwirbelsäule.

Neu!

Die digitale Arbeitswelt begünstigt die Entstehung von Haltungsabweichungen wie der verstärkten thorakalen Kyphose (Rundrücken) und der lumbalen Hyperlordose (Hohlkreuz). Dieses Impuls-Webinar vermittelt die physiologischen Grundlagen dieser gekreuzten Syndrome und leitet kurze, evidenzbasierte Interventionsstrategien zur myofaszialen Korrektur an.

Vortrag/Webinar  
30 Minuten Impuls oder  
60 Minuten inkl. Q&A



Ulrich-Maximilian Beer, Apotheker

- 
- Der Tod auf Rezept: Wie die USA durch verordnete Medikamente in die größte Suchtkrise ihrer Geschichte schlitterten.
  - Medikamentenabhängigkeit: Was ist das eigentlich?
  - Wer ist besonders gefährdet – und warum?
  - Warnzeichen und Verläufe: Wie man problematischen Gebrauch erkennt
  - Was tun? Behandlung, Beratung, Prävention

## **„Wenn Hilfe zur Gewohnheit wird – Medikamentenabhängigkeit erkennen und verstehen“**

Neu!

## Rauchfrei werden und bleiben – So geht's



Marie-Fee Nuss  
Krankenschwester / Rauchfrei-Coach

In unserem 30-minütigen Webinar enthüllen wir leicht verständlich, wie Nikotin über das Dopamin-Belohnungssystem abhängig macht – und welche sofort anwendbaren Tricks wirklich helfen können. Plus: Erfahren Sie, wie unsere qualifizierte Rauchfrei-Beratung Sie auf Ihrem Weg dauerhaft unterstützt.



30 Minuten Impuls/Infowebinar  
Erhältlich auch als komplettes  
Rauchfrei-Firmenkonzept inkl. Einzel-  
Coaching



Lea Dringenberg / Ärztin



Dr. Anton Wolf / Arzt



Dr. Ludwig Sörgel / Arzt



Johannes Wolferstätter /  
Ökotrophologe B.Sc.

## Long und Post Covid - Wege zur Genesung

Long- und Post-Covid sind Themen, die nach wie vor das Leben vieler Menschen bestimmen. Deshalb bieten wir unser Webinar mit aktuellen Informationen und aktuellem Wissensstand an. Unsere ärztliche Leiterin im Programm „covidcare“, Lea Dringenberg, wird Ihnen in diesem Webinar erläutern, worum es sich bei Long- und Post-Covid genau handelt, welche Vielfalt an Symptomen es mit sich bringt und was Sie tun können, wenn Sie selbst davon betroffen sind. Hierbei wird der Fokus insbesondere auf die symptomorientierte Therapie gelegt und besonders intensiv auf das Thema Pacing eingegangen. Außerdem schauen wir kurz in die mögliche Zukunft von experimentellen Therapieansätzen. Es wird auch Raum für Fragen Ihrerseits geben.

## Beinschmerz – Vom Rücken zum Fuß, vom Nerv zum Gefäß

Schmerzen in den Beinen können viele Ursachen haben – vom Rücken über die Gelenke, vom Rückenmark bis zum Gefäß. Doch wie finden Sie heraus, was wirklich dahintersteckt? In diesem Webinar werfen wir einen ganzheitlichen Blick auf die möglichen Ursachen von Beinschmerzen und erklären, wie diese miteinander verbunden sind. Erfahren Sie, welche Signale Ihr Körper sendet, warum eine gründliche Diagnostik so wichtig ist und welche ersten Schritte Sie auf dem Weg zur Schmerzlinderung gehen können. Freuen Sie sich auf einfache Erklärungen zu komplexen Zusammenhängen, praktische Tipps, die Sie direkt umsetzen können, sowie eine interaktive Fragerunde, bei der Ihre persönlichen Anliegen im Fokus stehen. Werden Sie so zum:r Expert:in für Ihre Gesundheit und erhalten Sie wertvolle Einblicke direkt vom Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und spezielle Schmerztherapie.

## Bewegung und Ernährung - 2 Eckpfeiler für ein gesundes Herz

Das Herz als zentrales Organ unseres Kreislaufsystems spielt eine entscheidende Rolle für unsere allgemeine Gesundheit. In unserem Webinar erfahren Sie, wie Sie durch gezielte körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und Bluthochdruck effektiv vorbeugen können. Sie lernen, welche Sportarten besonders herzfreundlich sind und wie Sie mit bereits kleinen Veränderungen in Ihrem Bewegungsverhalten große Effekte erzielen können. Zudem geben wir Ihnen wertvolle Einblicke in Nahrungsmittel, die das Herz schützen, sowie praktische Tipps zur Umsetzung einer gesunden Ernährungsweise im Alltag. Beide Aspekte dienen der Prävention von Bluthochdruck, einem häufigen Risikofaktor für Herzerkrankungen. Wir teilen bewährte Strategien mit Ihnen, um den Blutdruck auf natürliche Weise zu regulieren und langfristig zu stabilisieren. Seien Sie dabei und entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Ihre Herzgesundheit fördern können – egal ob Sie bereits aktiv sind oder gerade erst anfangen wollen.



Dr. Ludwig Sörgel / Arzt



Johannes Wolferstätter /  
Ökotrophologe B.Sc.



Dr. Anton Wolf / Arzt

## Ernährung und Bewegung bei erhöhten Blutzuckerwerten und Diabetes

In diesem informativen Webinar erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung dazu beitragen können, erhöhte Blutzuckerwerte zu regulieren und das Risiko von Diabetes zu minimieren. Es wird wertvolle Tipps zu gesunden Lebensmitteln, geeigneten Sportarten und effektiven Strategien zur Integration von Bewegung in Ihren Alltag geben. Egal, ob Sie bereits von Diabetes betroffen sind oder einfach nur präventiv handeln möchten – dieses Webinar bietet Ihnen praxisnahe Informationen und Antworten auf Ihre Fragen. Melden Sie sich jetzt an und setzen Sie den ersten Schritt zu einem gesünderen Leben!

## Heißhunger ade: Wie Blutzuckerspiegel und Hunger sowie Sättigung zusammenhängen

Das Toast mit Nutella zum Frühstück hält nicht lange vor?! - Kein Wunder. In diesem Webinar werden die Zusammenhänge zwischen dem Blutzuckerspiegel sowie dem Hunger- und Sättigungsgefühl besprochen, sodass Sie lernen, was im obigen Alltagsphänomen im Körper passiert. Sie erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung den Blutzuckerspiegel stabilisiert und dadurch Ihr Sättigungsgefühl und Ihren Hunger beeinflusst. Sie erhalten zudem praktische Tipps, wie Sie durch diese Erkenntnisse eine bewusstere Kontrolle über Ihr Essverhalten erreichen und zum Beispiel Heißhungerattacken vorbeugen können.

## Osteoporose – Von der Ursache zur Therapie: Medikamente und Lifestyle im Fokus

Osteoporose ist weit verbreitet, doch wissen viele Betroffene nicht, wie sie der Erkrankung effektiv begegnen können. Dieses Webinar beleuchtet die Hintergründe von brüchigen Knochen, erklärt, wie die Diagnose gestellt wird, und zeigt, welche Behandlungsstrategien – von modernen Medikamenten bis hin zu Lebensstiländerungen – wirklich helfen können. Erfahren Sie, wie Sie mit fundiertem Wissen Ihre Knochengesundheit stärken und aktiv zur Prävention oder Therapie beitragen können. Freuen Sie sich auf eine klare und verständliche Einführung in die Ursachen der Osteoporose, Einblicke in aktuelle Diagnoseverfahren und Behandlungsmöglichkeiten, praktische Tipps für eine knochengesunde Ernährung, Bewegung und mehr sowie eine interaktive Fragerunde, bei der Ihre individuellen Anliegen besprochen werden. Lassen Sie sich von einem Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie mit der Weiterbildung zum DMP Osteoporose Trainer durch das Thema führen und entdecken Sie, wie Sie aktiv für Ihre Knochengesundheit sorgen können.

**Weitere Module  
auch für  
Ihre Gesundheitstage**

# Ihr bester Indikator für Gesundheit, gemessen in unter 60 Sekunden!



Dr. Judith Wais  
Sportwissenschaftlerin



Katharina Mozer  
Medizinische Fachangestellte,  
Gesundheitsförderung B. Sc., Fachkraft BGM

## Worum geht es?

Die kardiorespiratorische Fitness (cardiorespiratory fitness, crf) repräsentiert die Kapazität des kardiovaskulären und respiratorischen Systems, Sauerstoff in die Skelettmuskulatur und die Organe zu transportieren.

„Eine niedrige Kardiorespiratorische Fitness (CRF) (Ausdauer) erhöht die Gefahr für eine Herz-/ Kreislauferkrankung oder Sterblichkeit und ist sicher ein stärkeres Anzeichen für das Sterberisiko, als etablierte Risikofaktoren wie Rauchen, hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte und Typ zwei Diabetes“ (American Heart Association, 2016)

Format: Gesundheits-Screening  
Individuelle Messung pro Person mit Erklärung ca.  
10-15 Minuten

 **widecare**

widecare GmbH  
Breitwiesenstraße 19  
70565 Stuttgart  
+49 711 25249000  
info@widecare.de

# W O R K S H O P

# Thema Bewegung



Sport

Job

Alltag

## Theorie

- Warum müssen wir uns überhaupt bewegen – warum ist Bewegung wichtig für die Gesundheit? (Stichwort: Durchblutung, Energieversorgung, Sauerstoff, Muskelpumpe/Venensystem)
- Was ist der Unterschied zwischen Gesundheit & Fitness?
- Welcher Bewegungsformen bewirken welche körperlichen Anpassungen (Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit-Koordination)
- Welche Vorteile hat welche Art der Bewegung mit Beispielen (Bsp.: bessere Ausdauer = 5 Herzschläge pro Minute weniger = x weniger pro Jahr = weniger Belastung etc., Sturzprophylaxe durch Koordinationsübungen, Weniger Schmerzen durch muskuläre Stabilisierung) – Anpassungsreaktionen des Körpers
- Wie entstehen muskuläre Fehlhaltungen im (beruflichen) Alltag, was sind deren Folgen und wie kann man Ihnen entgegenwirken?
- Welche weiteren gesundheitspositiven Effekte hat Bewegung/Training (z.B. Immunsystem)
- Kontraindikationen bei Sport und Bewegung / Kein Training bei akuter Krankheit (Stichwort: Training & Fieber)
- Einige Zahlen & Fakten in Bezug auf Körper – Bewegung – Gesundheit (Stichwort VO<sub>2</sub>max ein wichtiger Gesundheitsindikator, wie viel Gewicht lastet pro kg Körpergewicht auf z.B. dem Rücken oder den Knien bei bestimmten Aktivitäten – Verknüpfung zu Gewichtsabnahme & #Ernährung)
- Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (Herz-Kreislauf, Muskelkräftigung, Inaktivitätszeiten, (BZgA)

Inhalte daraus können flexibel zusammengestellt werden in folgenden Formaten:

- [ ] Als Impulsvortrag über 30 Minuten
- [ ] Als Vortrag über 60 Minuten
- [ ] Als Workshop mit Praxisteil bis 20 Personen (2-4 Stunden)

Durchführung von Physiotherapeuten, Fitness- & Rehasporttrainern sowie Sportwissenschaftlern.

## Praxis

- Kurze „Fitness-Checks“ (Pulsmessung, Flexibilitätstest, Krafttest) um Status-Quo festzustellen und für Probleme zu sensibilisieren
- Bewegungskonzept „Gesunder Rücken“ Wahrnehmung & Beeinflussung der eigenen Haltung im Stehen, Sitzen und Liegen, insbesondere auch in Arbeitsplatzsituationen Mehr Bewegung am Arbeitsplatz Kräftigungs-/Dehnübungen für die entsprechenden Muskelgruppen im Alltag und am Arbeitsplatz Beeinflussung der Haltung im Oberkörper durch Muskulatur im Unterkörper und worauf man achten muss. Variationen für eingeschränkte und/oder ältere Personen Equipment: Yogamatte, Stühle (Sitzgelegenheiten), Theraband, kleine Hanteln oder Wasserflaschen
- Was bedeutet Übergewicht für den Körper und dessen Gesundheit (Rücken, Hüfte, Knie)
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur/ Segmentale Stabilität (Beispiel Bizeps und Tiefe RM autonom anspannen)
- Schulung von Bewegungsmustern
- Verbesserung der Alltagsmotorik
- Verbesserung der intermuskulären Koordination
- Lösen von Verspannungen Haltungsschulung
- Entspannung Kopf-Kiefer-Nacken-Auge
- Weg von der alten Rückenschule (immer gerade sein...)
- Bewegungskonzept „Herz“ Kraftorientierte Übungen als Ausdauerkonzept (Zirkel) „Tabata“ als effektives und zeitarmes Konzept Gesundheitsminimal- und Optimalprogramm

# W O R K S H O P

## Thema Ernährung



Konzepte



Tipps



Wissenschaft

Inhalte daraus können flexibel zusammengestellt werden in folgenden Formaten:

- Als Impulsvortrag über 30 Minuten
- Als Vortrag über 60 Minuten
- Als Workshop mit Praxisteil bis 20 Personen (2-4 Stunden)

Durchführung von Ökotrophologen, Ärzten

### Theorie

- Was ist gesunde Ernährung und gibt es das überhaupt (zielabhängige Ernährung)
- Mythen & Ernährungstrends
- Körperzusammensetzung und seine Rolle in der Energieverwertung
- Woraus setzt sich Nahrung zusammen und was bewirken die einzelnen Nährstoffe
- Warum Diäten nicht funktionieren
- Mehr essen, um abzunehmen
- Ernährungskonzepte und Vorteile & Nachteile
- Welche Rolle spielt der Blutzucker
- Nahrungsergänzung – Sinn oder Unsinn
- Spezielle Informationen bei vegetarischer / veganer Ernährung

### Praxis

- Die „Big 5“ bzw. „Big 8“ in der Praxis: (Liste von Makronährstoffen, Ballaststoffe, Zucker, Salz) auf Lebensmittelverpackungen interpretieren lernen an Verpackungsbeispielen
- Zuckerquiz (wie viel Zuckerwürfel stecken in welchen Lebensmitteln)
- Gemeinsames zubereiten „Schneller gesunder Snacks“ für Arbeit und privat & Abschlussgespräch beim genüsslichen Essen
- Erarbeiten eines persönlichen Essensplans

### Optional:

Digitales Ernährungsprotokoll + kurzes Beratungsgespräch dazu (im Verlauf der nachfolgenden Wochen) per Telefon

# W O R K S H O P

# Thema Stress



Körper



Geist



Emotion

Inhalte daraus können flexibel zusammengestellt werden in folgenden Formaten:

- Als Impulsvortrag über 30 Minuten
- Als Vortrag über 60 Minuten
- Als Workshop mit Praxisteil bis 20 Personen (2-4 Stunden)

Durchführung von Psychologen,  
Entspannungstrainern und Yogalehrern

## Theorie

- Was ist Stress/Mentale Gesundheit?
- Guter Stress / Schlechter Stress?
- Wie erkenne ich Stress – Warnsignale
- Was beeinflusst Stress – Veranlagung und Umweltfaktoren
- Auswirkung von Stress auf den unterschiedlichen Ebenen (emotional, kognitiv, physisch)
- Stresstest
- Burn-out und Bore-out als extreme Auswirkungen von Stress
- Säulen der Gesundheit, die Stress beeinflussen (Ernährung, Bewegung, Schlafhygiene)
- Stressmanagement – Was kann ich aktiv tun – Verschiedene körperliche und mentale Entspannungstechniken

## Praxis

- Autosuggestion, Mentale Techniken
- Atemübungen
- Achtsamkeit, Dankbarkeit
- Körperübungen z.B. Muskelrelaxation nach Jacobsen

# W O R K S H O P

## Thema Schlaf



Inhalte daraus können flexibel zusammengestellt werden in folgenden Formaten:

- Als Impulsvortrag über 30 Minuten
- Als Vortrag über 60 Minuten
- Als Workshop mit Praxisteil bis 20 Personen  
(ca. 2 – 2,5 Stunden)

Durchführung von Psychologen, Schlafcoaches

### Theorie

- Warum ist Schlaf so wichtig?
- Was passiert beim Schlafen?
- Was ist gesunder Schlaf?
- Wie kann ich meinen Schlaf verbessern?
- Schlafmythen
- Zusammenhang zwischen Stress und Schlaf

### Praxis

- Autosuggestion, Mentale Techniken
- Atemübungen
- Achtsamkeit, Dankbarkeit
- Körperübungen z.B. Muskelrelaxation nach Jacobsen

# Themeninseln mit Austausch

In den Themeninseln finden Sie kurze Vorträge zum Thema (15-20) Minuten mit anschließendem Austausch

## Rauchfrei!

Mit Rauchen aufzuhören ist einfach. Sie tun es täglich mehrmals.

Aber warum fangen Sie immer wieder an?

Unsere Expertin vermittelt die psychologischen Grundlagen, gibt Tipps und informiert.

Dieses Thema ist auch als Komplettmodul Infovortrag + Individuelles Anti-Raucher-Coaching in hybrider Form buchbar



## Medikamente und Nahrungsergänzung!

Was macht Sinn, wo muss man aufpassen. Warnzeichen und Verläufe: Wie man problematischen Gebrauch erkennt.



# Aktivinseln

Aktive Kurse. Gesamtdauer je nach Wunsch: 30 – 60 Minuten

## Bewegte Pause

Was geschieht mit unserem Körper, wenn wir den ganzen Tag „Fehlhaltungen“ einnehmen, wie ständiges Sitzen, aber auch ständiges Stehen. Welche Muskeln sind besonders gefährdet und welche Folgen hat das. Wir geben Informationen und zeigen Ihnen Übungen direkt am bzw. für den Arbeitsplatz. Dauer: 45 Minuten



## Digitales Yoga

Sie haben eine große Leinwand und einen Beamer oder einen Großbildschirm? Dann nutzen Sie die Möglichkeit unserer Yoga-Aufzeichnung. Unsere Yoga-Lehrerin Luca bringt Ihnen die Welt des Yoga näher. Dauer 30-60 Minuten



## Themenauswahl

- [ ] Yoga-Grundlagen für Einsteiger
- [ ] Yogaflow gesunde Knie
- [ ] Bauch und Rückenmuskulatur
- [ ] Schulter – Nacken – Kiefer



## Live-Kurse mit Trainer:in

Wahlweise 30 – 60 Minuten

- [ ] Bauche, Beine, Po
- [ ] Rückengymnastik
- [ ] Yoga

# Komplettprogramm



## „Endlich Rauchfrei“

In einem 6-stündigen Auftaktworkshop live vor-Ort oder aufgeteilt in 3 Blöcke online, erfahren Sie die gesamten Hintergründe des Rauchens sowie der dahinterliegenden psychologischen Mechanismen.

Anschließende, individuelle Einzelcoachings per Telefon bzw. Videotelefonie unterstützen Sie bei der Umsetzung. Dabei wird Ihre ganz persönliche Situation berücksichtigt.

Nach ca. 4 Wochen erfolgt ein weiteres Abschlussgespräch zur Reflexion und 2-3 Monate später eine letzte Diskussionsrunde in der Gruppe.

Formate: hybrid, digital oder reine Einzelcoachings

- **Maximale Teilnehmerzahl im Kurs = 20**
- **Einzelcoachings im Nachgang individuell planbar**



**Marie-Fee Nuss**  
Krankenschwester  
(Pflegefachfrau),  
Rauchfrei-Coach

# Komplettprogramm



## Besser leben mit Asthma und COPD

**„Mein Atem, mein Alltag  
Stark trotz Asthma und COPD“**  
Ein digitales Schulungsangebot mit echter Wirkung

Atemnot, Husten und Erschöpfung – chronische Atemwegserkrankungen wie Asthma und die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) beeinflussen das Leben von Millionen Menschen in Deutschland. Trotz guter medikamentöser Therapien fehlt es vielen Betroffenen an verständlicher Aufklärung, alltagstauglichem Wissen und kontinuierlicher Begleitung.

Wir schließen diese Lücke!

- Kurze Impulsvorträge mit anschaulichen Materialien
- Interaktive Elemente: Umfragen, Fallbeispiele
- Austausch in Kleingruppen oder im Plenum
- Fragerunden am Ende jeder Einheit
- **4 x 90 Minuten oder 6 x 60 Minuten mit je 1 Woche Abstand**
- **Als Infowebinarreihe bis 50 Teilnehmende, als interaktives Schulungsformat bis 20 Teilnehmende**

**Lea Dringenberg**  
Ärztin



**Ulrich-Maximilian Beer**  
Apotheker



# Unser Geschenk für Sie!

Starten Sie in aktive betriebliche Gesundheitsförderung ohne laufende Mehrkosten mit der Gesundheitsplattform von widecare\*

## Alles dabei

### Gesundheit für die Hosentasche

- **Nutzung 24/7**
- **Zahlreiche Informationen und fundiertes Wissen rund um die Gesundheit**

Themenblätter

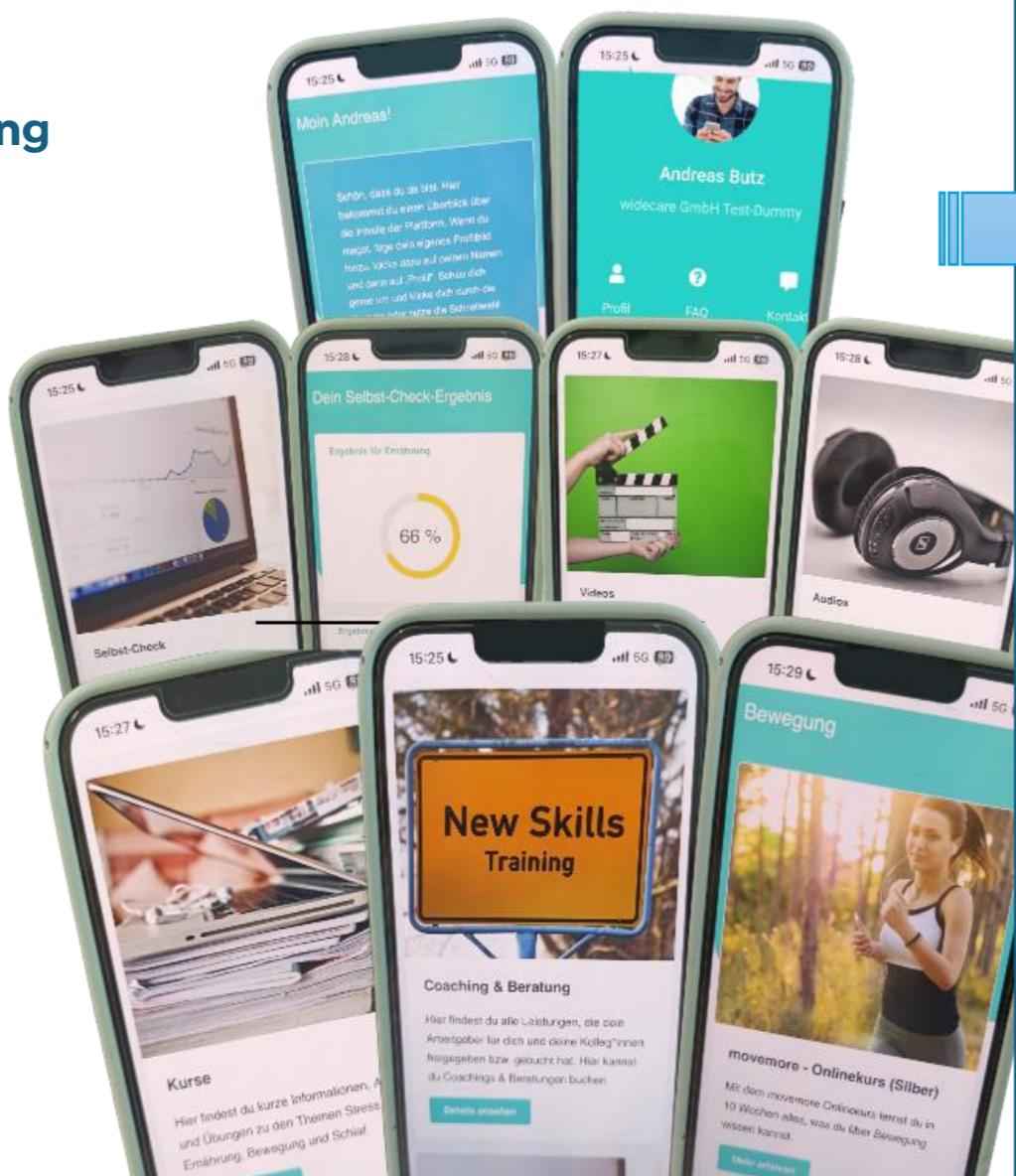
Onlinekurse

Audiodateien

Webinaraufzeichnungen

Videodateien

- **LifeStyle-Screening**
- **Reporting**



widecare GmbH  
Breitwiesenstraße 19  
70565 Stuttgart

+49 711 25249000  
info@widecare.de

## Ihre Optionen bei Bedarf

- **Buchung von Telefon-Coachings in den Themen Stress, Schlaf, Ernährung, Bewegung u.a.**
- **Health-Check mit Versand nach Hause und ärztlicher Auswertung sowie Beratung**
- **Gesundheitstage vor Ort mit Vorträgen, Workshops, Diagnostik und Aktivkursen**
- **Digitale Psychische Gefährdungsbeurteilung**

\*Das Basissystem ist dauerhaft kostenlos für Sie, einmalige Einrichtungskosten von € 500,-

**Infogespräch vereinbaren:**

→ zum Kalender oder QR-Code nutzen





Persönlich und individuell

# Gesundheitsversorgung von Mensch zu Mensch

widecare steht für eine persönliche sowie ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Weitblick. Wir entwickeln

## Ihr persönlicher Kontakt



[Andreas.Butz@widecare.de](mailto:Andreas.Butz@widecare.de)

widecare GmbH | Breitwiesenstr. 19 | 70565 Stuttgart  
T +49 711 25249000 | F +49 711 25281699 | [info@widecare.de](mailto:info@widecare.de)