

Die Stiftung *werteZeit* ist ein Zentrum für Stressmanagement: Zur Bewältigung von Herausforderungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung, um nachhaltig für mehr Wert an Zeit, Lebensfreude, schöpferischer Kraft und ganzheitlicher Energie zu sorgen.

Wir bieten Ihnen, Ihrem Unternehmen und Ihren Mitarbeitern qualifizierte Beratung und Training mit professionellen Netzwerkpartnern zu den Themen



Bewegung (Adrenalin / Cortisol abbauend)

z.B. durch Wandern, Laufen, Bergtouren, Bouldern (Kletterhalle); Einzeln oder in Gruppen, inklusive Leistungsdiagnostik und Ernährungsplanerstellung



Entspannung

z.B. durch progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi-Gong, Klangtherapie, Meditation, autogenes Training, bewusstes Atmen, betriebliche Gesundheitsförderung, Betriebsklimaerhebung, Work-Life-Balance-Workshops



Heilpraxis

z.B. Osteopathie / Craniosakral, Homöopathie, systemisches und mentales Coaching, Innere-Motiv-Analyse, Ayurveda (regional), traditionelle chinesische Medizin, Fasten (-wandern)

Das Ganze ohne Gewinnaufschlag, sondern durch Empfehlungen und Sponsoren. Unser Ziel ist es, der „Volkskrankheit“ Burn-out entgegenzuwirken sowie Innovationskraft und Lebensfreude zu fördern.

Wenn auch Ihnen unser Gemeinwohl wertvoll erscheint und Sie unser Vorhaben interessant und unterstützenswert finden, spenden Sie bitte an:

Kto. 98 50 600 (Stiftung *werteZeit* gemeinnützige GmbH)
BLZ 700 20 500 (Bank für Sozialwirtschaft)

Bei (Rück-) Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Auf bald, herzlich,

Wolfgang Siemon | Geschäftsführer