



Gesund und munter

Ein Workshop für die
Gesundheit Ihrer
Mitarbeitenden



Andrea Merkel ist eidg. dipl. Apothekerin /ETH mit einem Nachdiplom Master in Public Health.
Sie hat langjährige Berufs- und Führungserfahrung in der Apotheke, in der Industrie und bei PharmaSuisse.
Ihre Schwerpunktthemen sind Prävention und Gesundheitsförderung.
Sie motiviert und klärt auf, damit Menschen Eigenverantwortung für ihre Gesundheit übernehmen können.

Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden die Chance, ihre eigene Gesundheit zu stärken

Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken. Wer das weiss und danach handelt, kann seine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude steigern.

Ich zeige Ihnen den Weg und erkläre die Zusammenhänge: Ganz neutral, auf dem aktuellen Stand wissenschaftlich abgesicherter Erkenntnisse und ohne moralischen Zeigefinger.

Nutzen: Ihre Mitarbeitenden spüren, wie sie mit kleinen Veränderungen im Alltag einen grossen gesundheitlichen Nutzen erhalten.

Sie erhalten:

- Vorabklärung Ihrer Bedürfnisse
- 3 Stunden Weiterbildung in Ihren Räumen
- Leicht verständliche Informationen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft
- Teilnehmerunterlagen

Themen:

- Was ist für Gesundheit
- Gesunde Ernährung
- Gesunde Bewegung
- Was tun bei Krankheit
- Fragebogen zur Selbsteinschätzung



Gesundheitsförderung: Clever Handeln im Alltag
Kleine Handlungen – grosse Effekte
Endlich Klarheit zu Ernährungsmythen
Massvolle Bewegung zum Wohlbefinden
Sicherheit durch Übersicht

Saninform GmbH, Weidstrasse 32, CH-8803 Rüschlikon, Tel. 043 888 94 94
www.saninform.ch, info@saninform.ch