

## **Vortragsangebot für Firmen, Organisationen, Vereine, Retreats und Events**

Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden, Mitgliedern und Teilnehmern wertvolle Einblicke und praktische Methoden zur Stärkung der mentalen Gesundheit. Meine Vorträge und Seminare sind ideal für Unternehmen, Vereine und Events jeder Art.

### **Vortrags-Themen:**

#### **1. Stärke deine mentale Gesundheit**

- Erfahren Sie, wie Sie Ihre mentale Gesundheit aktiv fördern können.
- Tipps und Techniken für den Alltag zur Verbesserung des Wohlbefindens.

#### **2. Burnout-Prophylaxe**

- Strategien zur Vorbeugung von Burnout.
- Erkennung von Warnsignalen und rechtzeitige Gegenmaßnahmen.

#### **3. Natur und mentale Stärke - Ihre Begleiter durch herausfordernde Zeiten**

- Die wohltuende Wirkung der Natur auf die Psyche. Heilpflanzen und ihre Verwendungsmöglichkeiten.
- Praktische Übungen zur Nutzung der Natur für mentale Stärke.

#### **4. Mit der Kraft der Natur zur vollen Entfaltung**

- Naturbasierte Techniken zur Persönlichkeitsentwicklung.
- Inspirierende Beispiele und Übungen für den Alltag.

#### **5. Entspannungstechniken**

- Verschiedene Techniken zur Entspannung und Stressreduktion.
- Praktische Anwendungen für Beruf und Freizeit.

#### **6. Resilienztraining**

- Stärkung der inneren Widerstandskraft.
- Methoden zur Bewältigung von Krisen und Herausforderungen.

#### **7. Atemtraining**

- Die Bedeutung des Atems für die Gesundheit.
- Übungen zur Verbesserung der Atemtechnik und zur Stressbewältigung.

#### **8. Fantasiereisen**

- Geführte Fantasiereisen zur Entspannung und Stressreduktion.
- Förderung der Kreativität und des inneren Gleichgewichts.

## 9. **Glücklich sein ist eine Entscheidung**

- Wege zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben.
- Praktische Tipps und Übungen zur Förderung des Glücks.

### **Ihre Vorteile:**

- **Praxisnah und interaktiv:** Meine Vorträge sind praxisorientiert und beinhalten interaktive Elemente, die zur aktiven Teilnahme anregen.
- **Erfahrung:** Jahrzehntelange Berufserfahrung in der Wirtschaft gepaart mit freiwilliger Arbeit im Gesundheits- und Sozialbereich ermöglichen mir fundierte Einblicke in verschiedenste Organisationssysteme. Sie profitieren von diesen Erfahrungen.
- **Individuelle Anpassung:** Meine Vorträge können auf die spezifischen Bedürfnisse und Wünsche Ihrer Gruppe angepasst werden.
- **Nachhaltiger Nutzen:** Erhalten Sie wertvolle Impulse, die langfristig positive Veränderungen fördern.

### **Honorar:**

€ 250 – € 1.500 je nach Vortrag, Workshop, Seminar.

Die Dauer kann individuell abgestimmt werden.

### **Kontakt:**

Möchten Sie mehr über meine Vorträge erfahren oder einen Termin vereinbaren?

Kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Gespräch:

Gertraud Engleder MBA  
GESUNDHEITS- UND SOZIALMANAGEMENT  
Dipl. Mentaltrainerin | Dipl. Kräuterpädagogin

Fadingerstraße 25 | 4150 Rohrbach-Berg  
+43 664 8388385 | [englederg@gmx.at](mailto:englederg@gmx.at)  
[www.naturfreude.at](http://www.naturfreude.at)