



Neue Wege der Gesundheits-  
förderung für Einzelne, Gruppen  
und Organisationen

**Analyse, Diagnose, Intervention**

# **Analyse, Coaching, Intervention**

**Preventive Health Care II**

Leben, Arbeit, Gleichgewicht:  
Workshop zur Förderung von  
Leistungsressourcen & Potenzialen,  
inklusive Komplett-Analyse und  
Coaching



# Analyse & Coaching Workshop - II

Der Workshop liefert für jede/n Teilnehmer/in ein einzigartiges Vitalitäts- und Ressourcen-Profil. Neben der Sensibilisierung für die eigene Lebens-, Arbeits-, Motivations- und Belastungssituation stehen Impulse und Übungen sowie mögliche Verbesserungsmaßnahmen und Coachings für den Abbau von beruflichen/organisatorischen oder privaten Stress- und Belastungsfaktoren im Mittelpunkt.

## Was erwartet mich?

- ✓ Ein **Vitalitäts-Profil**, das meine persönlichen beruflichen und privaten Stärken, Schwächen, Chancen & Risiken zeigt.
- ✓ **Persönliches Coaching** inkl. **Interventions-Möglichkeiten** zur Veränderung von persönlichen oder organisatorischen Regulationszuständen für Anpassungen & Verbesserungen.
- ✓ **Impulse** zu den Themen Lebensführung, Work-Culture, Motivation, Lebensfreude, Belastung, Stress & Erholung, Bewegung & Ernährung.
- ✓ Impulse und Übungen zur Kunst der **Achtsamkeit**.
- ✓ Eine VNS-Analyse, die den Zustand und die Adaptionen-fähigkeit meines vegetativen **Nervensystems** misst.
- ✓ Eine Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA), die meine **körperliche Konstitution** (Fett-/Magermasse, Wasserhaushalt) misst.
- ✓ Ein Body-Oxygen-Level-Test\* (BOLT), der zeigt wie ich unter Stress reagiere und wie es um meine **Spontanbelastbarkeit** steht.
- ✓ Und nicht zuletzt, eine einzigartige **Individual-Analyse\***, die zeigt, wie gut ich mit mir und meinen Ressourcen umgehe, was meine Motivation fördert und was mich beruflich oder privat krank macht.

\* Sofern verfügbar, werden die Ergebnisse aus dem Basis-Analyse-Workshop herangezogen.

Sämtliche Messungen, Tests und Analysen sind nicht-invasiv und werden von Ärzt:innen (sanochron Partnern) oder unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt. Die sanochron Basis-Analyse kann einzeln oder für Gruppen gebucht werden. Termine unter [www.sanochron.com](http://www.sanochron.com) oder auf Anfrage.



Waltraud Bitterlich



Cesare Lino




Kurt Lackenbacher

# Analyse Diagnose Intervention

Die sanochron Individual-Analyse ermöglicht in Kombination mit wichtigen physischen und psychischen Vital-Parametern ein umfassendes und aussagekräftiges Bild der Lebensführung & Arbeitskultur sowie der Motivation und Belastungssituation von Einzelpersonen, erlaubt genaueste Diagnosen und bildet die Basis für gezielte Interventionen bzw. Verbesserungen.

## Was ist mein Nutzen?

- Eine einzigartige und umfassende Analyse meiner Vitalität, Lebensführung, Arbeitsweise, Belastungssituation und Erholungsfähigkeit
- Früherkennung beruflicher/organisatorischer oder privater Störungen und Probleme
- Verbesserung der Leistungs- & Adaptionsbereitschaft, Resilienz und Motivation
- Stress- & Burnout-Prävention
- Individuell passende Coachings und maßgeschneiderte Interventionen
- Stabilisierung und Förderung hilfreicher Routinen und Rhythmen
- Abbau von problematischen Stressfaktoren, Routinen und Rhythmen im beruflichen und privaten Umfeld
- Benchmark/Vergleich mit den Teilnehmer:innen & meiner Peer-Group



<b>Typus</b>	Analyse/Coaching Workshop
<b>Dauer</b>	3 1/2 Stunden Nachmittag/Abend
<b>Teilnehmer</b>	max. 16
<b>Kosten</b>	EUR 295,- p. P. inkl. MWSt.* inkl. Analysen/Messungen, Coaching & ärztlicher Begleitung

\* Nettopreis 245,83 €, zuzüglich 20 % MWSt.  
Der Coaching- & Analyse-Workshop ist steuerlich absetzbar.



## sanochron gmbh

Hans-Sachs-Straße 16  
9020 Klagenfurt am Wörthersee, Austria

T: +43 660 4677802

E: [office@sanochron.com](mailto:office@sanochron.com)

[www.sanochron.com](http://www.sanochron.com)

© sanochron gmbh, 04/2024

## Geballte Expertise und Erfahrung

In sanochron steckt das Wissen und  
die Erfahrung renommierter Mediziner,  
Chronobiologen, Psychologen und  
Unternehmer



Univ. Prof. Dr.  
Maximilian Moser



Dr. Georg Lexer



Prim. Univ. Prof.  
Dr. Rudolf Likar



Prim. Dr. Waltraud  
Bitterlich



GF Mag. Kurt  
Lackenbacher, MBA