



Neue Wege der Gesundheitsförderung für Einzelne, Gruppen und Organisationen

**Analyse, Diagnose, Intervention**

# Basis-Analyse

## Preventive Health Care I

Workshop für gesunde Lebensführung, Arbeitskultur, Work-Life-Balance und den richtigen Umgang mit Leistungsressourcen, Stress und Erholung



# Basis-Analyse Workshop - I

Der Workshop hilft beim Erkennen der eigenen Lebens-, Arbeits- und Gesundheitssituation. Ziel ist die Stärkung der Motivation, die Förderung persönlicher Leistungsressourcen und Potenziale sowie der Abbau von beruflichen und privaten Stress-, Stör- und Belastungsfaktoren.

In nur 3 Stunden schärft sanochron mit genauen Analysen das Bewusstsein, liefert Benchmarks und schafft die Basis für gezielte Verbesserungen.

## Was erwartet mich?

- ✓ 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.
- ✓ **Impulse** und **Bewusstseinsbildung** zu den Themen Leben, Arbeit, Gleichgewicht; Lebensführung und Arbeitsweise; Motivation & Belastbarkeit, Umgang mit Körper und Geist, Stress & Erholung, Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit.
- ✓ Ein Body-Oxygen-Level-Test (BOLT) der zeigt, wie ich unter Stress reagiere und wie es um meine **Spontanbelastbarkeit** steht.
- ✓ Ein **individuelles Profil** (Dashboard), das meine Stärken, Schwächen, Chancen & Risiken (beruflich und privat) zeigt und die Grundlage für weitere Analysen & Interventionen bildet.
- ✓ Vorstellung vertiefender **Analysemöglichkeiten** wichtiger **Vitalparameter** wie Zustand des Nervensystems (VNS-Analyse), körperliche Konstitution (BIA-Analyse), Neurofeedback.
- ✓ Methoden und Lösungen zur Veränderung von Regulationszuständen und **Interventions-Möglichkeiten** für Anpassungen und Verbesserungen.



Waltraud Bitterlich



Cesare Lino



Kurt Lackenbacher

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.

# Individual- & Organisations-Analyse

Die sanochron Analyse zeigt, was einzelne Menschen, Gruppen, Bereiche oder ganze Unternehmen motiviert, stresst oder krank macht und wie persönliche oder organisatorische Regulationszustände und Leistungsressourcen mit möglichst einfachen Mitteln stabilisiert oder verbessert werden können.

## Was ist mein Nutzen?

- Sensibilisierung für die Themen “Leben, Arbeit, Gleichgewicht”
- Analyse meiner Lebensführung, Arbeitskultur, Motivations- & Belastungssituation und Erholungsfähigkeit
- Erkennen, ob Körper & Geist mit meiner Lebensführung und Arbeitsweise einverstanden sind
- Früherkennung möglicher beruflicher oder privater Störungen & Probleme
- Verbesserung der Leistungs- und Adaptionsbereitschaft
- Mehr Lebensfreude und bessere Resilienz
- Stress- & Burnout-Prävention
- Benchmark/Vergleich mit Kolleg:innen bzw. meiner Peer-Group
- Basis für weiterführende Analysen und gezielte Interventionen, Verbesserungen und Coachings



<b>Typus</b>	Basis-Analyse/ Workshop
<b>Dauer</b>	3 Stunden Nachmittag/Abend
<b>Teilnehmer</b>	max. 18
<b>Kosten</b>	EUR 195,- p. P. inkl. MWSt.* inkl. Analyse & ärztlicher Begleitung

\* Nettopreis 162.50 €, zuzüglich 20 % MWSt.  
Der Basis-Analyse-Workshop 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 Lexner



Prim. Univ. Prof.  
Dr. Rudolf Likar



Prim. Dr. Waltraud  
Bitterlich



GF Mag. Kurt  
Lackenbacher, MBA