

GESUNDHEIT IN FREIZEIT UND BERUF

MENTAL

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Unsere ÖGL-Salutovisitor/innen®
begleiten und motivieren Sie in der
Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Ihre Gesundheit hängt immer von 3 Ebenen ab – hätten Sie das gewusst?

Gewiss machen auch Sie sich Gedanken zu Ihrer Gesundheit. Im Zentrum steht vermutlich die Frage, wie Sie Ihre Gesundheit bestmöglich erhalten, sprich: Krankheiten und Beschwerden erst gar keine Chance lassen. Genau dieses Thema ist das Spezialgebiet von uns Salutorvisor/innen®. Das Besondere ist: Unsere Berufsgruppe widmet sich der Gesunderhaltung des Menschen in seiner Gesamtheit. Unsere Betreuung umfasst deshalb alle 3 Ebenen, die in ihrem Zusammenspiel über die Gesundheit eines Menschen entscheiden: Bewegung, Ernährung und mentale Stärke.

Vielleicht macht Sie dieser Folder neugierig auf die Möglichkeiten, wie Sie schonend und effektiv Ihre Gesundheit mit Unterstützung der Salutorvision® erhalten können.

Ihr/e Salutorvisor/in® in der Nähe freut sich über Ihr Interesse und begrüßt Sie gerne zu einem Beratungsgespräch in seiner/ihrer Praxis.

Gute Fragen, klare Antworten

Was heißt Salutorvision®?

Salutorvision® beruht auf dem Prinzip der Salutogenese, was soviel bedeutet wie „Gesunderhaltung“. Sie kennen den Wortstamm vielleicht aus der Situation, wenn Sie mit einem „Salute!“ auf das Wohlergehen eines lieben Menschen anstoßen.

Was ist das Besondere an der Salutorvision®?

Salutorvisor/innen® erarbeiten für Sie individuelle Programme zur Erhaltung Ihrer Gesundheit. Der Leitgedanke dahinter ist ebenso einfach wie richtig: Gesund zu bleiben ist eindeutig besser, als eine Krankheit heilen zu müssen.

Wie unterstützt mich mein/e Salutorvisor/in®?

Die Begleitung durch eine/n Salutorvisor/in® geschieht auf 3 Ebenen. Sie bekommen eine persönliche, selbstverständlich streng vertrauliche Beratung sowie ein Coaching in den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Stärke. Dabei wird für alle 3 Bereiche ermittelt, welche Faktoren aus Ihrer Lebenssituation für Ihre Gesundheit kritisch werden könnten, etwa Stress und Sorgen, einseitige Bewegungen, unbewusstes Essen etc. Im Anschluss wird ein individueller Plan erstellt, durch welche Stärkungsmaßnahmen Sie Ihre Gesundheit am besten schützen können.





Die 3 Fachgebiete der Salutorvisor/innen®

LEBENSBEZOGENE, MENTALE BEGLEITUNG

- ... Unser Ziel ist, dass Sie Stress, Hektik und Ärger besser bewältigen können, damit Ihr Körper dem vital gewachsen ist.
- ... Wir analysieren und fördern Ihre Stärken und finden Konzepte, wie Sie diese noch weiter ausbauen können. Ein neuer Selbstwert und eine verbesserte Kommunikation sind die erfreulichen Folgen dieses Prozesses und bewirken einen dauerhaft gesünderen Umgang mit sich selbst und anderen Personen.
- ... Wir verbessern Ihre Handlungsfähigkeit in kritischen, „aufgeladenen“ Situationen – privat wie beruflich.
- ... Wir zeigen Ihnen Wege zum bestmöglichen Umgang mit Krisensituationen und Schicksalsschlägen.

ERNÄHRUNGSBEZOGENE BEGLEITUNG

- ... Unser Ziel ist, dass Ihnen bewusstes Essen besonders schmeckt und Freude macht, damit Ihr Körper mit viel Energie versorgt wird.
- ... Wir finden gemeinsam heraus, welche Lebensmittel Ihnen persönlich gut tun und stärken Ihr Wissen über gesunde Ernährung.
- ... Wir stellen eine Auswahl von Rezepten, die Ihnen Genuss bereiten und zugleich Ihren Körper unterstützen.
- ... Wir finden Wege, wie Sie Ihr körperliches Wohlbefinden stärken können. Etwa indem Sie Ihre Verdauung wieder flott bekommen oder vielleicht das eine oder andere belastende Kilo loswerden.

BEWEGUNGSBEZOGENE BEGLEITUNG

- ... Unser Ziel ist es, dass Sie sich in Ihrem Körper rundum wohl fühlen – oft bewirken ein paar Umstellungen in den Bewegungsgewohnheiten schon sehr viel.
- ... Wir wissen, was Figurzufriedenheit in einem Menschen alles auslöst und entwickeln daher gemeinsam mit Ihnen einfache, aber wirkungsvolle Strategien für ein neues Selbstbewusstsein.
- ... Wir gewinnen ein Bild über Ihre körperliche Fitness und analysieren Körperzonen, die möglicherweise Unterstützung brauchen.
- ... Wir finden persönliche Bewegungsprogramme, die Ihnen auch Spaß machen und Ihren Körper lockern. Beispiele sind: gezieltes Rückentraining, Nordic Walking, Lauftechnischulungen, Mountainbiking oder Beinachsentraining.
- ... Wir lösen lästige Verspannungen, die oft durch monotone Arbeitsbewegungen entstehen.

Ergreifen Sie jetzt Ihre Chance und entdecken Sie die Salutorvision® für sich!

Renommierete Zukunftsforscher wie Max Horx sehen die Erhaltung der persönlichen Gesundheit als zentrales Thema unserer Gesellschaft von morgen. Nutzen Sie daher schon heute Ihre Chancen auf eine schöne Zukunft voller Ausgeglichenheit und Gesundheit. Ihnen zuliebe und den Menschen, denen Sie viel bedeuten.

TIPP: GÜNSTIGE BERATUNG

Fragen Sie jetzt gleich Ihren Ansprechpartner im Unternehmen nach den geförderten Dienstleistungs-Schecks und kommen Sie in den besonders günstigen Genuss Ihrer persönlichen salutorvisorischen® Beratung!

Das Vorstandsteam der ÖGL ist Ihr erster
Ansprechpartner für SALUTOVISION®



v. l. n. r.: Mag. Franz Landerl, Elfriede Zörner, Gottfried Huemer

Die Gesunderhaltung des Menschen ist unser Anliegen!



SALUTOVISION®-Zentrum Linz

Hafnerstraße 16, 4020 Linz
Tel.: 0732 77 04 50

SALUTOVISION®-Zentrum Laakirchen

Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen
Tel.: 07613 45 00 0

Info-Hotline: 0676 77 66 55 7
office@oegl-lebensberater.at
www.oegl-lebensberater.at

Unsere Salutorvisor/innen® erfüllen die Qualitätskriterien der WKO,
Berufsguppe Lebens- und Sozialberatung (Diplom-Lebensberater/innen,
Ernährungs- und Sportwissenschaftler/innen, Diätolog/innen)



www.oegl-lebensberater.at

