

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

BGM



KOPF FREI KRIEGEN,
KÖRPER BEWEGLICH HALTEN

DIE MACHT DER PAUSE

In Kooperation mit





**ING. MARTIN
LÖFFELBERGER**

SVA No-Smoking-Camp

Geschäftsführer der
Firma „Elektroservice
Löffelberger GmbH“



SANDRA NOVA

SVA Gesundheitswoche
Burnoutprävention

Eigentümerin und diplomierte
Ernährungstrainerin bei „SUPA-
NOVA Ernährungstraining“

Vor gut einem Jahr habe ich am No-Smoking-Camp auf der Lassnitzhöhe in der Steiermark teilgenommen. Durch einen Kollegen wurde ich auf dieses Angebot aufmerksam – er berichtete mir, dass er durch so ein Camp zum Nichtraucher wurde. Ich war anfänglich skeptisch, habe mich dann aber angemeldet und war angenehm überrascht über die sehr nette und kompetente Betreuung.

Im Kreis mit gleichgesinnten Rauchern/Unternehmern konnte ich meine Sucht aufarbeiten und letztlich auch die Willenskraft aufbringen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Ich habe bis dato keine Zigarette mehr angerührt.

Ich bin froh und auch sehr dankbar! Ein großes Lob an das „No-Smoking-Team“ – ganz besonders danke ich Gabi Seifried!

**„ICH HABE BIS DATO
KEINE ZIGARETTE
MEHR ANGERÜHRT.“**

Die pure Erholung & Zeit fürs Ich!

Als ich begann, mein zweites berufliches Standbein neben meiner bestehenden selbstständigen Tätigkeit aufzubauen, merkte ich nach einiger Zeit, wie ausgebrannt, gestresst und gereizt ich mich zunehmend fühlte. Im Sommer 2016 habe ich dann erstmals bei der Gesundheitswoche Burnoutprävention der SVA teilgenommen, welche ich jedem Selbstständigen von Herzen weiterempfehlen möchte! Ich habe eine ganze Woche im Gesundheitsresort Lebensquell in Bad Zell (OÖ) mit neun anderen Selbstständigen verbracht. Die Kosten deckte die SVA, lediglich ein geringer Selbstbehalt von etwa acht Euro pro Tag war selbst zu begleichen. Das Hotel ist wunderschön, hat einen erholsamen Wellness-Sauna-Bereich und ausgesprochen gutes Essen! Wir waren begeistert, was uns hier täglich geboten wurde: Stressbewältigungsvorträge, Einzelgespräche mit einem Psychotherapeuten und einer Ärztin, Fitness & Gymnastik, Achtsamkeitstraining im Wald, Qigong, Nordic Walking, Entspannung nach Jacobson uvm.

Die Stimmung unter den Teilnehmenden in meiner Gruppe war sehr gut, wir haben gemeinsam an den Aktivitäten teilgenommen und sind zusammengesessen. Das Tolle ist, man kann Zeit mit der Gruppe verbringen oder sich zurückziehen. Nach einem Jahr und zwei weiteren 4-tägigen Refreshern in Bad Zell bemerke ich, wie viel achtsamer ich nun mit Stress umgehe und dass ich nach Stressphasen ganz bewusst Ruhepausen einplane und einhalte. Ich achte mehr auf mich als vor dem SVA Programm. Es hat wirklich etwas gebracht und ich freue mich schon auf meine nächste Auszeit in Bad Zell!