

# Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Work-Life-Balance gelingt und Begeisterung beginnt!

**„Gesundheit ist gewiss nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts“**

*Arthur Schopenhauer*

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

### Seminar-/Workshoptemen:

1. **Resilienz** - Die Kunst der inneren Stärke
2. **Emotionale Intelligenz** - Vom gewissen Etwas, denn nicht nur der IQ zählt!
3. **Brain,- Mood- und Powerfood** - Essen, das mobil und gute Laune macht
4. **6 Säulen der Gesundheit** - Basiswissen für ganzheitliche Gesundheit
5. **Bewusstsein und Unterbewusstsein** - Ein wirkungsvolles und unzertrennliches Team
6. **Mental stark** - die Kraft der Gedanken und die Macht des Unterbewusstseins
7. **Erfolg** und was Menschen erfolgreich macht
8. Erholt und energievoll in den Tag - **Wege zu gutem, erholsamem Schlaf**
9. **Was Stress wirklich ist** - Wichtigste Fakten zum Thema Stress
10. **Burn-out** - Lieber für etwas brennen als ausbrennen
11. **Wenn sich Stress im Körper niederschlägt**
12. **Stress lass nach!** Entspannungsmöglichkeiten und Blitzentspannungstipps für den Berufsalltag
13. **Achtsamkeit** - vom Jetzt und dem kostbaren Moment
14. **Entschleunigung** und vom Speed des Lebens
15. **Fit im Gehirn** - sich und der Konzentration auf die Sprünge helfen
16. **Aufschieberitis** und von der List, es später zu erledigen
17. **Zeit - ein kostbares Gut** - Von den Zeitdieben und dem Rennen mit der Zeit
18. **Veränderung** - des einen Freud - des andern Leid
19. **Farben haben Wirkung** - immer! und oft ganz unbewusst
20. **Active Food** - Der Mensch ist, was er isst - **Ernährung als Energiespender**
21. **Kopfschmerzen auf der Spur** - Ursachen und Linderungsmöglichkeiten von häufigen Kopfschmerzen

---

**Oberdierikerstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05**

**Homepage: [www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer](http://www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer) · E-mail: [brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch](mailto:brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch)**

dipl. Lehrerin für Autogenes Training · dipl. psychologische Beraterin SGPH

dipl. Hypnose-Therapeutin DGHT

Mitglied der Schweiz. Gesellschaft für Autogenes Training SAT

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT