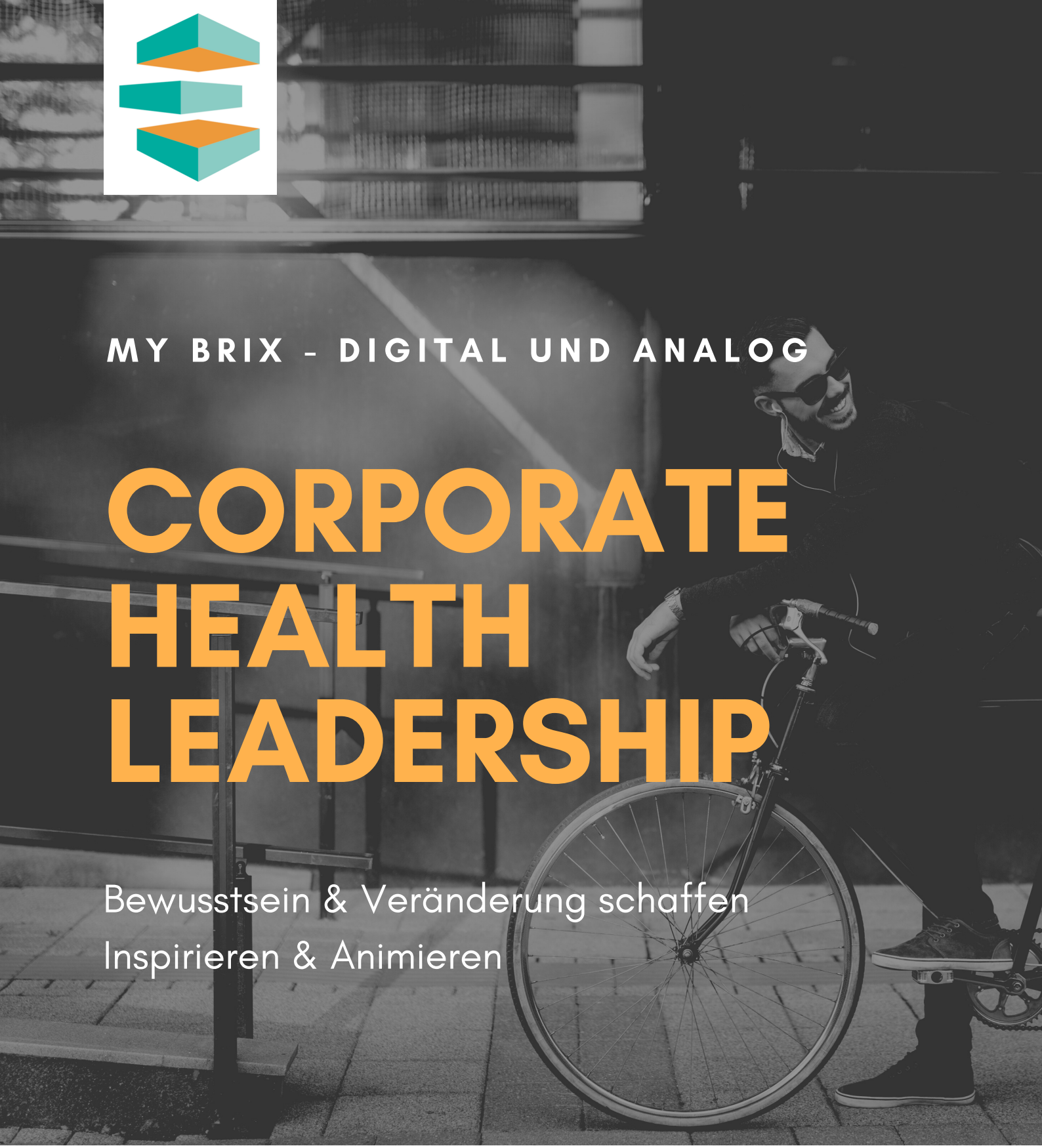


MY BRIX - DIGITAL UND ANALOG

CORPORATE HEALTH LEADERSHIP

Bewusstsein & Veränderung schaffen
Inspirieren & Animieren

DAS INNOVATIVE KONZEPT FÜR EINE GESUNDE UNTERNEHMENSKULTUR

Bewegung - Ernährung - Erholung

GESUNDHEIT ALS UNTERNEHMENS-KULTUR

„Einst lebten wir auf dem Land, dann in Städten und von jetzt an im Netz.“ (Mark Zuckerberg)

In unserer heutigen Arbeitswelt wich die Pferdekutsche dem Bürostuhl und das Lagerfeuer den Sozialen Medien. Unsere Art zu Arbeiten und zu Leben hat sich grundlegend geändert; leider nicht nur zum Vorteil. Der digitale Arbeitsplatz, die Bewegungsarmut, der psychische Druck und das Essverhalten führen zu einem Anstieg der Krankheitsbedingten Fehlzeiten.

Die deutsche Volkswirtschaft verliert laut statistischem Bundesamt jährlich 225 Milliarden Euro durch kranke Arbeitnehmer. Ca. 50% der Deutschen sind Übergewichtig, über die Hälfte hat oder hatte einen Burnout und 21% der Fehlzeiten basieren auf einer Erkrankung des Muskelskeletts.

Unsere Vision - Wissen macht gesund

Die Gesundheitsbausteine Bewegung, Ernährung und Erholung, bilden als Triologie das Fundament für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Um in diesem Gebiet Visionär zu sein vertrauen Sie auf unsere langjährige Expertise!

Unsere Lösung für Sie:

Innovativ & Maßgeschneidert - Digital & Analog - Inspirirend & Animierend

Diese reduziert nachhaltig die Krankheitstage ihrer Mitarbeiter. Sie Investieren auf direktem Wege in die Mitarbeitergesundheit mit einer ROI-Quote von 1:2 bis 1:6.

Im Rahmen des Employerbranding schaffen Sie sich einen Vorsprung als attraktives Unternehmen mit sinnstiftenden Visionen und innovativen Maßnahmen.

mybrix

build up a better you

ANALOG & DIGITAL

Latest
Health
News

Seminare

Digitale
Bewegungsangebote

Facility
design

Online
Coaching

Bewegte
Pause

Videos

DIGITAL

Wissen macht gesund!

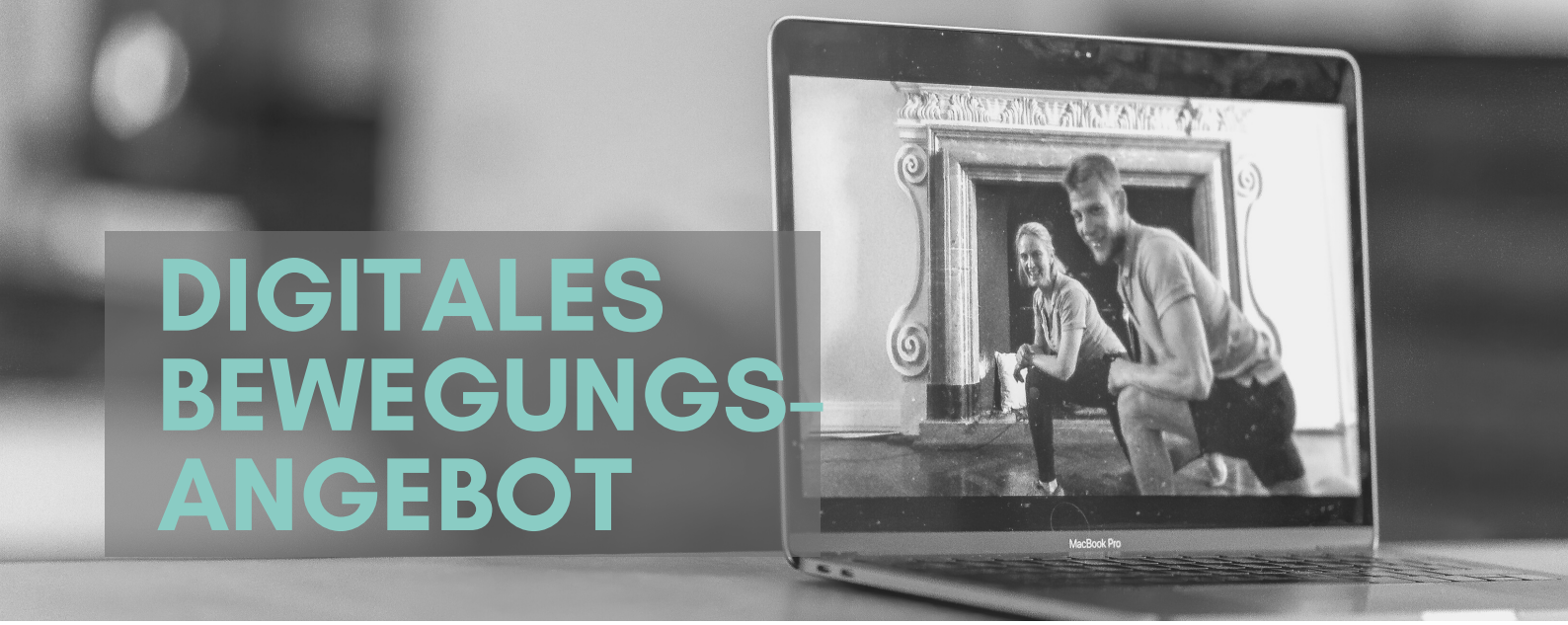
Latest Health News

Deshalb liefern unsere News komprimierte und unterhaltsame wissenschaftliche Artikel. Diese begleiten Ihre Mitarbeiter bei der Entwicklung einer modernen und individuellen Gesundheits-kompetenz.

Die regelmäßigen Updates führen zu gesünderen Entscheidungen im Alltag und steigern nachhaltig das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter und die Leistungsfähigkeit für Ihr Unternehmen.

Online Coaching

Unser Coaching Programm ermöglicht Ihren Mitarbeitern mit uns und untereinander in einen Dialog zu treten, wodurch wir noch gezielter und flexibler auf die persönlichen Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter eingehen können. Das Live Webinar und der virtuelle Call eignet sich sowohl für Gruppen und bestehende Teams als auch für Einzelpersonen.



DIGITALES BEWEGUNGS-ANGEBOT

LIVE Classes

Die Teilnehmer erhalten einen Link mit dem Sie in dem virtuellen Classroom an vorab definierten LIVE Stunden teilnehmen können. Diese Variante unterstütz die soziale Interaktion und bietet sich vor allen Dingen gegen soziale Isolation und für einen interaktiven Austausch an.

Masterclasses

Regelmässige Stundenformate die vorproduziert sind.
Diese werden an vorab festgelegten Zeiten angeboten. Dieses Format ermöglicht den Mitarbeitern eine hohe Flexibilität.

Videos

Vorgefertigte Videos, auf die jederzeit zugegriffen werden kann.
Bewegte Pause: 15 min zum mitmachen direkt am Arbeitsplatz
Achtsamkeit: Atmung und Meditation zum Entspannen (5-10 Min.)
Morning Ritual: 10 Min Morning Routine (Mobility, Yoga)
High Intensity Training- 20 Min Intervall Trainings Einheiten für Kraft und Ausdauer

Alle Videos werden mit CI versehen und bedarfsgerecht angepasst.Die Produktion kann in Englisch und Deutsch, wenn gewünscht mit Untertitel, erfolgen.

ANALOG

„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“.
(Juvenal)

Seminare/ Thementage

In unserer Seminarreihe werden gesundheitsrelevante Themen vermittelt und erlebt. Ziel der Seminare ist, bei Ihnen im Unternehmen zu den ausgewählten Themen wie Stressmanagement, Mindset, Ernährung, Bewegung und Erholung Bewusstsein zu schaffen.

Inspiration und Quer Denken führt zu neuen oder alternativen Wegen.

* Gesund erfolgreicher! 7 facts for sucess
* Gamechanger- Die Geheimnisse der erfolgreichsten Unternehmer
* Mindset- was wir von Profisportlern lernen können
* Mental Health Days
* Gesundheit beginnt im Gehirn

Keynotes

Setzen Sie mit einem inspirativen Vortrag einen Akzent in Ihrer Unternehmenskultur.

Facility Design

Wir gestalten Ihren Raum für Bewegung und Erholung!
Ein spontaner Energy Recharge lässt Kreativität, Effizienz und Motivation neu aufleben.

BEWEGTE PAUSE

Sitzen ist tödlich!

Der Großteil der Arbeitnehmer sitzt im Durchschnitt 12- 16 Stunden täglich. Studien belegen, dass bei Menschen, die mehr als sechs Stunden am Tag sitzen, sich die Wahrscheinlichkeit um 40% erhöht - in den nächsten 15 Jahren zu sterben.

Bewegte Pause

Die Lösung ist weniger sitzen und mehr Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren.
Für die Realisierung kommen wir in Ihr Unternehmen und bewegen Ihre Mitarbeiter direkt am Arbeitsplatz. Diese Aktivierung ist kurzweilig (á 15min) und
hilft dem Körper, dem Geist und der Seele.

* **Kraft**- für einen startken Rücken und
* **Neuro**- steuert das Nervensystem und aktiviert das Gehirn
* **Atmung und Achtsamkeit**- entspannt den Geist und schöpft neue Energie
* **Faszien**- Training löst Verklebungen des Bindegewebes und löst Verspannungen
* **Mobilität** sorgt für Schmerzfreiheit und macht beweglich
* **Stabilitäts**- Training kräftigt die Rumpfmuskulatur und stärkt die innere Aufrichtung

Digitale Bewegte Pause

Die digitale bewegte Pause gibt Ihnen die Möglichkeit, flexibel und jederzeit auf das Bewegungsprogramm zuzugreifen. Die optimale Unterstützung für das Home office und die Mitarbeiter unterwegs.

Das sagen unsere Teilnehmer

"It is very good and conductive for my body. Seems to be perfect."

„It is suitable, short, good variety of the exercise. Lots of fun and does the trick!"

„Die Trainingseinheiten sind sehr hilfreich um entspannter und stressfreierzu werden.
Das ganze Unternehmen sollte mitmachen."

"Wundervolle Einheit zwischen der Arbeit für einige Minuten um sich selbst zu motivieren. Die Übungen sind gut für den Körper und Geist. Diese Aktivität wird sehr wertgeschätzt und die Übungen werden einfach erklärt."

"Die Übungen sind sehr hilfreich. Es hilft mir mich zu entspannen und mit mehr Energie ausgestattet zu werden."

"Die bewegte Pause tut mir sehr gut. Die Übungen sorgen dafür, dass ich freier atmen kann und mich wohler fühle."

"Es hat einen sehr positiven Effekt auf den Rest des Arbeitstages."

"Schöne Abwechslung zum langen täglichen sitzen. Gerne öfter."

"Ich freue mich immer sehr auf die bewegte Pause. Die Übungen, die wir dort machen helfen mir auch zu Hause weiter um meine Blockaden zu lockern."

"Ich mag diese Einheiten wirklich sehr! Es hilft mir meinen Körper zu dehnen und dabei Stress abzubauen. Vielen Dank"

"Ich schätze die bewegte Pause sehr. Sie erinnert mich immer wieder an die nötige Bewegung."

"Sehr gute Pause; exzellente Trainer. Ich wünsche mir eine höhere Frequenz - Das Budget ist gut investiert."

"10 wichtige Minuten als "bewusste" Pause im Sinne vom Impuls um den inneren Schweinehund zu überwinden."

"Bei den Übungen sehe ich sofort Effekte - auch schon nach nur 10 min. Gerne mehr davon."

"Die Übungen bringen sehr viel für die Bewegung und zum Ausgleich gegen die Büroarbeit (langes sitzen/verkrampfte Haltung). Die Beweglichkeit wird dadurch sehr stark verbessert."

Mobil +49172 5193 200, www.mobrix.de , mb@mobrix.de

Monika Brix

Monika Brix ist eine der führenden Persönlichkeiten in dem Bereich Fitness- und Gesundheit in Deutschland.
Als TV Expertin trainierte Sie die Germany Next Topmodels by Heidi Klum und Lena Gerke für Fitness und Performance.
In 2019 wurde Ihre Arbeit gekrönt als Finalistin des NEOS Award als beste Personaltrainerin im deutschsprachigen Raum.

Der Hochleistungssport Moderner Fünfkampf lehrte Sie früh sich in den entscheidenen Momenten zu fokussieren und durchzuhalten. Zwei entscheidende Komponenten für das richtige Mindset.

Seit nunmehr drei Jahrzehnten widmet Sie sich den Themen Fitness, Gesundheit und Lebensqualität in der Rolle als Unternehmerin, Managerin, Ausbilderin, Trainerin und Coach.
Ihre Leidenschaft zur Natur und zum Segeln gibt Ihr die Energie, die Sie an Ihre Klienten und Unternehmen weitergibt, die richtigen Mannöver zur richtigen Zeit einzuleiten auf dem Weg zum Erfolg.

Sie informiert und inspiriert `out of the box` zu denken und unterstützt Unternehmen eine gesunde Unternehmenskultur zu implementieren.

#vorweggehen #wealth&health #gesundeUnternehmenskultur #Lifestyle #Energie