

Home &gt; Wirtschaft

Dienstreise reloaded | Was Mitarbeiter möchten | Hybride Arbeitswelt | Presseportal

Anzeige

bronder &amp; bronder

05.11.2021 - 08:00 Uhr

## Mit Lebensfreude durch die Pandemie / Mentale Stärke statt Corona-Depressionen



Sigrun Schmidt-Henkelmannzertifizierte Business-Trainerin und Diplom-Ernährungswissenschaftlerin / Mit Lebensfreude durch die Pandemie / Mentale Stärke statt Corona-Depressionen/ Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/152686](http://www.presseportal.de/nr/152686) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Bad Homburg (ots) -

Kontaktbeschränkungen, Maskenpflicht, abgesagte Veranstaltungen, geschlossene Restaurants, Schwimmbäder, Kinos und Theater bis hin zum völligen Lockdown - all das

prägte uns in den letzten 19 Monaten - und es geht weiter. Die Folge: Viele Menschen leiden unter Depressionen, fehlender Lebensfreude und innerer Leere - das muss nicht sein.

Die zertifizierte Business-Trainerin und Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Sigrun Schmidt-Henkelmann leitet das Institut für Lebensfreude in Bad Homburg. Zusammen mit ihren Kolleginnen, verhalf die erfahrene Therapeutin schon lange vor der Pandemie Menschen zu mehr Lebensfreude. Angefangen hat alles mit der Entwicklung von Konzepten und Seminaren im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) vor mehr als 25 Jahren. Erfolgreich als Diplom-Oecotrophologin und ganzheitliche Expertin, erstellte Schmidt-Henkelmann Gesundheitskonzepte für namhafte Unternehmen wie BASF, Rolls Royce, Lufthansa, Continental, den Hessischen Rundfunk und viele Weitere. Doch stellte sich für sie schnell heraus, dass Gesundheitsmanagement nur ein Puzzleteil für ein glückliches Leben ist. "Wer dauerhaft kraftvoll und glücklich berufliche und private Herausforderungen meistern will, muss sich um mehr kümmern als um sein physisches Wohlergehen. Es geht darum beruflich und privat den richtigen Weg und den persönlich besten Lifestyle zu finden." - so Sigrun Schmidt-Henkelmann. Zwar spielt der Speiseplan eine bedeutende Rolle für die diplomierte Ernährungswissenschaftlerin, doch verfolgt sie als zertifizierter Coach vor allem einen ganzheitlichen und systemischen Ansatz. Dies ist in der Organisations- und Teamentwicklung in Unternehmen genauso effektiv wie beim Klienten im Einzelgespräch. Mehr Gelassenheit, eine höhere Leistungsfähigkeit in allen Bereichen, mehr innere Klarheit und ein gestärktes Immunsystem steigern die Lebensfreude und damit verbunden den persönlichen und beruflichen Erfolg. Dazu bedarf es eine mentale und körperliche Stärke zu entwickeln, um auch in diesen herausfordernden Zeiten ein rundum glückliches und erfülltes Leben zu führen, weiß die Expertin. "Jedes Coaching, Training und jede Therapieform ist individuell auf den/die Klienten\*in abgestimmt. Ein Vorgespräch mit anknüpfender Beratung stellt so die Weichen auf ein zugeschnittenes Angebotspaket - je nach Bedarf." - sagt Sigrun Schmidt Henkelmann. "Seit der Pandemie kommen auch Menschen und Firmen zu uns, die sonst eher alternativen Methoden abgeneigt waren." so Schmidt-Henkelmann weiter. Das verwundert nicht, stellt uns diese Zeit doch alle vor nie dagewesene Herausforderungen.

Pressekontakt:

Sigrun Schmidt-Henkelmann  
info@ifl-badhomburg.de  
+49(0)173 30 40 236  
www.lebensfreude-badhomburg.de/business

Original-Content von: bronder & bronder, übermittelt durch news aktuell

Presseportal-Newsroom: [bronder & bronder](#)

---

[Zurück zur Übersicht](#)