

***Mea Vita - Mea Ratio***

***Heike Nieske-Baumann***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Von-Bergmann-Straße 5*  *49610 Quakenbrück* | *Entspannungspädagogin* | *IK Nr. : 490340911*  *(Kassenzulassung für AT&PMR)* |

Telefon:05431-6450 Mea-Vita@gmx.de [www.meavita-nieske-baumann.com](http://www.meavita-nieske-baumann.com)

**Wege zu mehr Produktivität, Kreativität und einem gesunden Betriebsklima in Ihrem Unternehmen**

Eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist die Grundlage für Gesundheit und Lebensfreude.

Beides ist die Voraussetzung für leistungsfähige und hoch motivierte Mitarbeiter.

Ein gesunder, zufriedener Mitarbeiter ist innovativ und bringt Ihr Unternehmen in die Zukunft.

**Investieren Sie in betriebliche Gesundheitsvorsorge,**

**ein produktiver Vorteil für Ihr Unternehmen !**

**​** Steigern Sie die Produktivität und Zusammenarbeit ihrer Mitarbeiter

vermeiden Sie : - Stress und seine negativen Folgen

                             - den Verlust der Leistungsfähigkeit und Motivation

                               - Fehler durch Überlastung

                              - einen erhöhten Krankenstand Ihrer Mitarbeiter

                              -  Erschöpfung, Burnout, Depressionen

fördern Sie statt dessen : - die Leistungsfähigkeit und Produktivität

                                               - Kreative Ideen

                                               - eigenständiges Handeln

                                             - Teambildung

                                               - Loyalität dem Unternehmen gegenüber

**Denn was motiviert Ihre Mitarbeiter mehr, als Wertschätzung, Anerkennung und Zufriedenheit ?!**

**​**

***Mea Vita - Mea Ratio***

***Heike Nieske-Baumann***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Von-Bergmann-Straße 5*  *49610 Quakenbrück* | *Entspannungspädagogin* | *IK Nr. : 490340911*  *(Kassenzulassung für AT&PMR)* |

Telefon:05431-6450 Mea-Vita@gmx.de [www.meavita-nieske-baumann.com](http://www.meavita-nieske-baumann.com)

**Leistungsfähige und gesunde Mitarbeiter sind erfolgreicher, sie sind die beste Werbung für Ihr Unternehmen !**

Sie sorgen für ein gesundes, entspanntes, respektvolles Betriebsklima und es wird sich positiv auf Ihr Unternehmen auswirken !

Bieten Sie in Ihrem Betrieb Gesundheitstage an, Entspannungkurse, Achtsamkeitsseminare, Strategien zur Stressbewältigung.

Nutzen Sie bereits bestehende Seminare oder Tagungen und erweitern diese um einen kleinen aber entscheidenden Tagungspunkt, nämlich:

“ Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren. „

Sie werden noch während der Veranstaltung von dem Angebot profitieren.

Ob eine Schulung in Ihrem Unternehmen, im Rahmen eines Gesundheitstages, ein Einführungsseminar während einer Tagung oder eine kleine Auszeit in meiner Praxis – das entscheiden Sie!

Ich berate Sie gerne unverbindlich und erstelle zusammen mit Ihnen ein individuelles Präventionskonzept für Ihr Unternehmen.

**Wenn Sie immer nur das machen, was Sie immer schon gemacht haben,**

**bekommen Sie auch das, was Sie immer schon gehabt haben.**

**Die Frage ist: Wollen Sie das?**



***Mea Vita - Mea Ratio***

***Heike Nieske-Baumann***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Von-Bergmann-Straße 5*  *49610 Quakenbrück* | *Entspannungspädagogin* | *IK Nr. : 490340911*  *(Kassenzulassung für AT&PMR)* |

Telefon:05431-6450 Mea-Vita@gmx.de [www.meavita-nieske-baumann.com](http://www.meavita-nieske-baumann.com)

**Gesundheitsförderung von der Steuer absetzen**

Wer in die Gesundheit der Mitarbeiter investiert, kann das steuerfrei tun.

Denn Gesundheitsmaßnahmen sind **bis 500 Euro im Jahr frei von Lohnsteuer und Sozialversicherung**.

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist steuerlich absetzbar. Das Finanzamt beteiligt sich an vielen Gesundheitsmaßnahmen, egal ob inner- oder außerbetrieblich. Für jeden Mitarbeiter kann ein Arbeitgeber für gesundheitsfördernde Maßnahmen bis zu 500 Euro pro Jahr steuer- und sozialabgabenfrei ausgeben. Die Ausgestaltung kann in Kursen, Schulungen oder Aktionswochen erfolgen.

**Diese Maßnahmen sind steuerlich absetzbar**

Die Unterstützung gilt nicht für alle gesundheitsfördernden Maßnahmen. Im Sozialgesetzbuch und im Präventionsleitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen sind die Bedingungen definiert. Der Leitfaden steht auf [www.gkv-spitzenverband.de](https://www.gkv-spitzenverband.de/startseite/startseite.jsp) als Download bereit. Seit Jahresbeginn 2014 werden Präventionskurse bundesweit und kassenübergreifend geprüft. Zuständig ist die [Zentrale Prüfstelle Prävention](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/) der Krankenkassen. Von der Prüfstelle zertifizierte Kurse werden von den Krankenkassen übernommen. Angebote, die die Krankenkassen übernehmen, lassen sich auch von der Steuer absetzen. Dazu zählen beispielsweise:

* Rückenkurse,
* Bewegungsprogramme,
* Entspannungskurse,
* Ernährungskurse,
* Raucherentwöhnungen oder
* Schutzimpfungen.

**Gesundheitsförderung im Unternehmen**

Ganz wichtig: Gesundheitsfördernde Leistungen müssen zusätzlich zum vereinbarten Arbeitslohn gewährt werden. Gehaltsumwandlungen sind nicht steuerbegünstigt. In der Praxis gewähren viele Arbeitgeber gesundheitsfördernde Maßnahmen anstelle einer Gehaltserhöhung. Die Kosten dürfen auch auf freiwillige Sonderzahlungen angerechnet werden. Begleicht der Arbeitgeber die Kosten nicht direkt, sind auch Barzuschüsse an den Arbeitnehmer möglich.

**Gesundheitsförderung von der Steuer absetzen: 6 Fakten**

1. Der Arbeitgeber muss die Maßnahmen zusätzlich zum Arbeitslohn zahlen, eine Gehaltsumwandlung wird nicht gefördert.
2. Auszahlungen an den Arbeitnehmer sollten nur erfolgen, wenn die erforderlichen Belege tatsächlich vorliegen.
3. Gesundheitsfördernde Leistungen müssen zusätzlich zum vereinbarten Arbeitslohn gewährt werden.
4. Gesundheitsmaßnahmen kann der Arbeitgeber direkt bezahlen oder dem Arbeitnehmer erstatten.
5. Die Maßnahme muss nicht kollektiv allen Mitarbeitern angeboten werden.
6. Maßgeblich für die Einstufung als gesundheitsfördernde Leistung ist der Präventionsleitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen. Im Zweifel vom Finanzamt die Förderfähigkeit bestätigen lassen.



***Mea Vita - Mea Ratio***

***Heike Nieske-Baumann***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Von-Bergmann-Straße 5*  *49610 Quakenbrück* | *Entspannungspädagogin* | *IK Nr. : 490340911*  *(Kassenzulassung für AT&PMR)* |

Telefon:05431-6450 Mea-Vita@gmx.de [www.meavita-nieske-baumann.com](http://www.meavita-nieske-baumann.com)

Auszug aus der Gebührenordnung :

Stand: 26.03.2018

**Autogenes Training :**

**8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Gesamtkosten : 100,- € pro Teilnehmer**

* Kurs über 8 Wochen, jeweils eine Einheit pro Woche
* Kompaktkurs über vier Tage, jeweils zwei Einheiten pro Tag
* Kompaktkurs über zwei Tage, jeweils 4 Einheiten pro Tag

Jeder Teilnehmer erhält eine Bescheinigung für seine Krankenkasse und kann dort einen Zuschuss beantragen

* Kompaktkurse für Firmen ohne Kassenbescheinigung für die Teilnehmer\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **600,-€ pro Kurs**

Für jeden Kurs gilt: mindestens 5 und maximale 15 Teilnehmer

**Progressive Muskelentspannung :**

**8 Einheiten mit jeweils 45 Minuten \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Gesamtkosten : 100,- € pro Teilnehmer**

* Kurs über 8 Wochen, jeweils eine Einheit pro Woche
* Kompaktkurs über vier Tage, jeweils zwei Einheiten pro Tag
* Kompaktkurs über zwei Tage, jeweils 4 Einheiten pro Tag

Jeder Teilnehmer erhält eine Bescheinigung für seine Krankenkasse und kann dort einen Zuschuss beantragen

* Kompaktkurse für Firmen ohne Kassenbescheinigung für die Teilnehmer\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **600,-€ pro Kurs**

Für jeden Kurs gilt: mindestens 5 und maximale 15 Teilnehmer

**Meditation :**

**60 Minuten**

Gruppenangebot bis 10 Personen\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**10,- € pro Teilnehmer**

Gruppenangebot ab 10 Personen bis max.15 Personen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**90,- € für die gesamte Gruppe**

**Infoveranstaltung:**

**90 Minuten** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**135,- € für die gesamte Gruppe**

Einzelne Entspannungsverfahren werden vorgestellt und ausprobiert

( 5 bis 15 Teilnehmer )

**Energetische Fußreflexzonenmassage :**

**45 Minuten mit anschließender Ruhezeit**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**35,- € pro Kunde**

Hausbesuche bis 30 km \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **45,- €**

**Seminare zu verschiedenen Themen:**

**je nach Zeitaufwand \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ab 90,- € genaue Preis auf Anfrage**

* Gesundes Pausenmanagement
* Förderung des Wohlbefindens
* Möglichkeiten der Stressbewältigung
* Gesunder Schlaf

Gruppenangebot: 5 bis maximal 15 Personen



***Mea Vita - Mea Ratio***

***Heike Nieske-Baumann***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Von-Bergmann-Straße 5*  *49610 Quakenbrück* | *Entspannungspädagogin* | *IK Nr. : 490340911*  *(Kassenzulassung für AT&PMR)* |

Telefon:05431-6450 Mea-Vita@gmx.de [www.meavita-nieske-baumann.com](http://www.meavita-nieske-baumann.com)

**Zusätzliches Buchungsangebot**

**für Ihre Tagung /Ihr Seminar im**

**See- und Sporthotel Ankum**

Sie haben bereits eine Tagung, ein Seminar im See- und Sporthotel in Ankum für Ihr Unternehmen gebucht ?

Nutzen Sie diesen bereits bestehenden Termin und erweitern ihn um einen kleinen aber entscheidenden Tagungspunkt, nämlich:

**“ Entspannung kennenlernen und ausprobieren. „**

Sie werden noch während der Veranstaltung von dem Angebot profitieren.

Ihre Mitarbeiter lernen zum Beispiel verschiedene Möglichkeiten derEntspannung kennen und können diese auch gleich vor Ort ausprobieren.

Folgende Inhalte können Bestandteil der Schulung sein:

* Erlernen von klassischen Entspannungstechniken wie z.B.

Progressive Muskelentspannung

Autogenes Training

Meditation

Achtsamkeitsübungen

* gesundes Pausenmanagement

Wie kann ich meine Pause effektiv nutzen um meine Leistungsfähigkeit zu erhalten

* Förderung des Wohlbefindens

Wie lerne ich wieder mir etwas Gutes zu gönnen und es auch zu genießen

* Möglichkeiten der Stressbewältigung

Einführung in das Thema Stress und wie kann ich ihm begegnen

Welche Schulungsmodule für Sie und Ihr Unternehmen in Frage kommen richtet sich ganz nach Ihren Bedürfnissen und den zur Verfügung stehenden Zeitvorgaben. Ich berate Sie gerne unverbindlich und erstelle zusammen mit Ihnen ein individuelles Präventionskonzept für Ihr Unternehmen.