

# WHOLYMED

GANZHEITLICH. WIRKSAM. UMSETZBAR.



*Wir bringen  
Gesundheit mit*



- Verbindung
- Ernährung
- Einstellung
- Bewegung
- Ruhe

# **GESUNDHEIT** IST KEINE TO-DO LISTE. SIE BEGINNT MIT ECHTEM **ERLEBEN.**

**Deswegen kommen wir zu Ihnen. Persönlich, menschlich & vor Ort - um den Mitarbeitenden wirklich zu erreichen!**

WHOLYMED unterstützt Ihre Mitarbeiter, Gesundheit nicht als zusätzliche "verpflichtende" Aufgabe, sondern als kraftvolle Ressource zu erleben. In einer konkreten Erfahrung erleben sie, wie unser Ansatz Wohlbefinden in den Arbeitsalltag integriert – einfach, wirkungsvoll und nachhaltig.



A woman in a white shirt is speaking into a microphone and pointing at a smartphone. In the background, there is a banner that says "WHOLYMED EVENTS" and "LIFESTYLE".

# EINE GROßE VISION

**ES GEHT NICHT UM TRENDS ODER VIELVERSPRECHENDE HEADLINES. ES GEHT UM WIRKSAMKEIT UND EINFACHHEIT. WHOLYMED STEHT DAMIT FÜR DIE TRANSFORMATION DER GESUNDHEITSKULTUR - AM ARBEITSPLATZ UND IM LEBEN. KURZ: GESUNDHEIT 3.0!**

## Wofür wir stehen

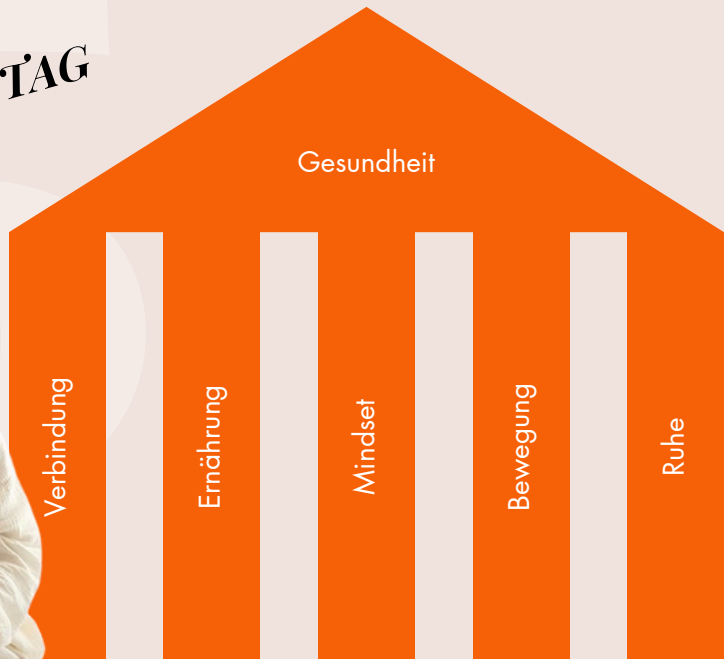
- Fundiertes Gesundheitswissen aus täglicher Praxis
- Neue, moderne und zeitgemäße Ansätze und Denkweise
- Live-Erlebnis mit viel Praxisanteil, persönlich und motivierend
- Handverlesenes Expertennetzwerk aus über 20 Fachbereichen
- Eine konkrete Lösung: Unsere eigene Gesundheits-Formel
- Eine echte Vision, gemeinsam eine gesunde Zukunft zu kreieren

# WIR BRINGEN EINE LÖSUNG MIT: UNSERE 360° WHOLYMED FORMEL

Wir haben nachgefragt und daraus genau das entwickelt, wonach jeder sucht: **eine ganz konkrete Anleitung für bestmögliche Gesundheit, die für jeden umsetzbar ist - auch im Arbeitsalltag.**

Im Kern unserer Angebote steht deswegen immer die von uns entwickelte und einzigartige WHOLYMED-FORMEL. Unsere Formel ist so effektiv wie einfach, dass sie sich wortwörtlich an einer Hand abzählen lässt. Damit ist Gesundheit einfach - für jeden.

**Unser Versprechen:  
JEDER NIMMT  
EIN MICRO-HABIT  
FÜR DEN  
ARBEITSALLTAG  
MIT.**



WHOLYMED FORMEL

# WIR BRINGEN EINE LÖSUNG MIT: UNSERE 360° WHOLYMED FORMEL

**Warum wir?** Es gibt so viele Gesundheitsangebote, tolle Headlines, ausgefallene Methoden und Versprechen.. Unsere Haltung basiert nicht auf Trends sondern auf **Menschlichkeit & Ganzheitlichkeit & Resultaten**. Unsere Gradmesser sind das, was *danach* passiert: die tatsächliche Umsetzung & der Erfolg.

**Gesundheit beginnt in der Erfahrung.** In einer Welt voller Eindrücke, eröffnen wir eine Oase, um durchzuatmen, einen Schritt zurückzutreten und sich auf das zu besinnen, was einem echte Stabilität gibt. **Weniger ist mehr:** Wir sind überzeugt, es braucht nicht noch mehr To Dos und Hacks, es braucht eine **konkrete Anleitung zu dem Wunderwerk Mensch**, das wir sind. Deswegen bieten wir **ausschließlich live-Workshops** an, vor Ort im Haus oder in passenden Räumlichkeiten. Wir bieten zusätzlich eine große Auswahl an Live-Praxiselementen mit unseren WHOLYMED-Gesundheitsexperten.



**Das Fundament von Gesundheit, Wohlbefinden und Longevity:** Unser Ansatz basiert darauf, die Lebens- und Selbstführung zur eigenen Medizin werden zu lassen.

# HOLISTIC HEALTH HUBS

## *Ganzheitliche Ansätze, die wirklich wirken*

- Das Rundum-Paket vor Ort – maßgeschneidert auf Ihre Wünsche
  - Großer Praxisanteil und Fokus auf Methoden zur konkreten Umsetzung – auf Wunsch mit individuellem Expertenteam
  - Take-Aways (Infomaterial, Anleitungen, erarbeitete Aufgaben...)
- Sie wählen inhaltlich zwischen einem Basis-Workshop, einzelnen Themenbereichen der Formel oder Zeitgeistthemen! Ob für einen kleinen Workshop oder einen gesamten Tag.





# GESUND DURCHS JAHR mit WHOLYMED

Gerne gehen wir gemeinsam durchs Jahr oder bilden eine langfristige Kooperation.

Ein regelmäßiger Check-in hilft, konstant dabei zu bleiben und erzielt nachhaltigen Erfolg – und Sie haben eine 360° Betreuung.

*Die Abbildung rechts symbolisiert einen beispielhaften Workshop-Durchlauf.*

Q1

Auftakt &  
erstes Thema

Q2

Check-in &  
zweites Thema

Q3

Check-in &  
drittes Thema

Q4

Viertes Thema &  
Abschluss

## WEITERE WHOLYMED ANGEBOTE

Unsere Angebote sind alle so gestaltet, dass sie direkt in den Arbeitsalltag integrierbar sind und messbare Ergebnisse für das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden erzielen.

### VORTRÄGE, TALKS & SHOWS

Für Ihr Event, als Speaker oder in ein Programm eingebunden: Ganzheitliche Gesundheit einfach gemacht – Die WHOLYMED-FORMEL

### BETRIEBLICHE GESUNDHEIT 3.0

Die 360° all-inclusive Lösung mit wöchentlichem Programm  
Workshops & Vorträge | Kurse | Specials & Kooperationen



# WIR ARBEITEN MODULAR

Sie wählen das Thema: Die Formel für ganzheitliche Gesundheit, einen konkreten Themenbereich daraus, ein Zeitgeistthema oder etwas Eigenes. Gemeinsam kreieren wir dann einen spannenden Titel.

Basis	Ganzheitliche Gesundheit – Die Formel				
Formel	Verbindung	Ernährung	Mindset	Bewegung	Ruhe
Zeitgeist	Mentale Gesundheit	Energie durch Ernährung	Gesunde Routinen	Bewegung im Job	Erholungs-Oasen

Die Basis bildet immer ein interaktiver Vortrag zu dem Thema inklusive Praxis & konkreten Take-Aways. Zusätzlich buchbar sind Experten, Verpflegung & Goodies. Wir kreieren jedes HUB individuell.

Praxis-Session mit Gesundheitsexperten aus unserem Netzwerk	Verpflegung, Goodies...
---	-------------------------

## SO KÖNNTE IHR HUB AUSSEHEN






# GESUNDHEIT 3.0

## IHRE REISE ZU GESÜNDEREN, ZUFRIEDENEREN MITARBEITENDEN BEGINNT HIER

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Mitarbeitenden stärken und Ihre Unternehmenskultur damit nachhaltig gesund gestalten. Kontaktieren Sie uns gerne für weitere Details und eine individuelle Beratung.

 [hello@wholymed.de](mailto:hello@wholymed.de)

 [hello@wholymed.com](tel:hello@wholymed.com)

 [www.wholymed.com](http://www.wholymed.com)

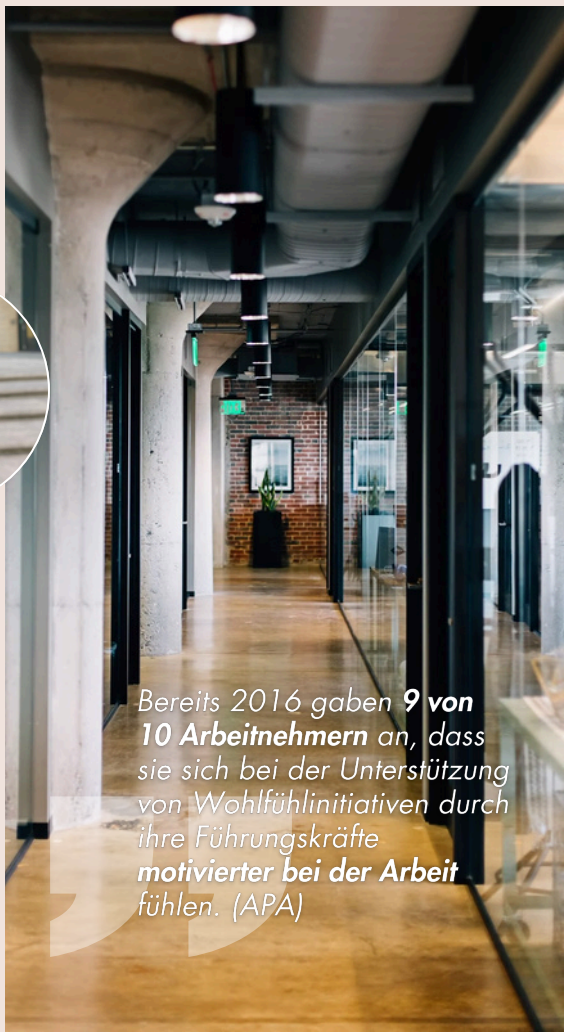
 Ihre Ansprechpartnerin:  
Molina Gold



[Mehr Infos](#)



**WHOLYMED –  
GESUNDHEIT, DIE BLEIBT.**



*Bereits 2016 gaben **9 von 10 Arbeitnehmern** an, dass sie sich bei der Unterstützung von Wohlfühlinitiativen durch ihre Führungskräfte **motivierter bei der Arbeit** fühlen. (APA)*



# WIR ARBEITEN MODULAR

Sie wählen das Thema: Die Formel für ganzheitliche Gesundheit, einen konkreten Themenbereich daraus, ein Zeitgeistthema oder etwas Eigenes. Gemeinsam kreieren wir dann einen spannenden Titel.

Basis	Ganzheitliche Gesundheit - Die Formel				
Formel	Verbindung	Ernährung	Mindset	Bewegung	Ruhe
Zeitgeist	Mentale Gesundheit	Energie durch Ernährung	Gesunde Routinen	Bewegung im Job	Erholungs-Oasen

Die Basis bildet immer ein interaktiver Vortrag zu dem Thema inklusive Praxis & konkrete Take-Aways. Zusätzlich buchbar sind Experten, Verpflgung & Goodies. Wir kreieren jedes HUB individuell.

Praxis-Session mit Gesundheitsexperten aus unserem Netzwerk	Verpflegung, Goodies...
---	-------------------------

## SO KÖNNTE IHR HUB AUSSEHEN

6 Std	Vortrag über 360° Mindset: Teil 1) Wissen, Interaktives Mitmachen + Übungen
	Experten-Session 1: Qigong fürs Büro
	Gesundes Lunch
	Vortrag über 360° Mindset: Teil 2) Konkrete Techniken & Take-Aways
	Experten-Session 2: Breathwork for a clear Mind