

NOV 2025

ANDREA GRABNER & ISABELLA HOLLENTIN &
MARION BUDOVINSKY

gesundheitstag für dein unternehmen

Ein Tag für mentale Stärke, Bewusstheit und innere Balance – gestaltet von den Expertinnen Andrea Grabner, Isabella Hollentin & Marion Budovinsky, die Körper, Geist und Seele verbinden.

Kleine Schritte, große Wirkung

Schon kleine Maßnahmen verbessern das Arbeitsklima und fördern das Wohlbefinden im Team – gleichzeitig wird das Image als attraktiver Arbeitgeber gestärkt.

Gesundheit als Unternehmensstärke!



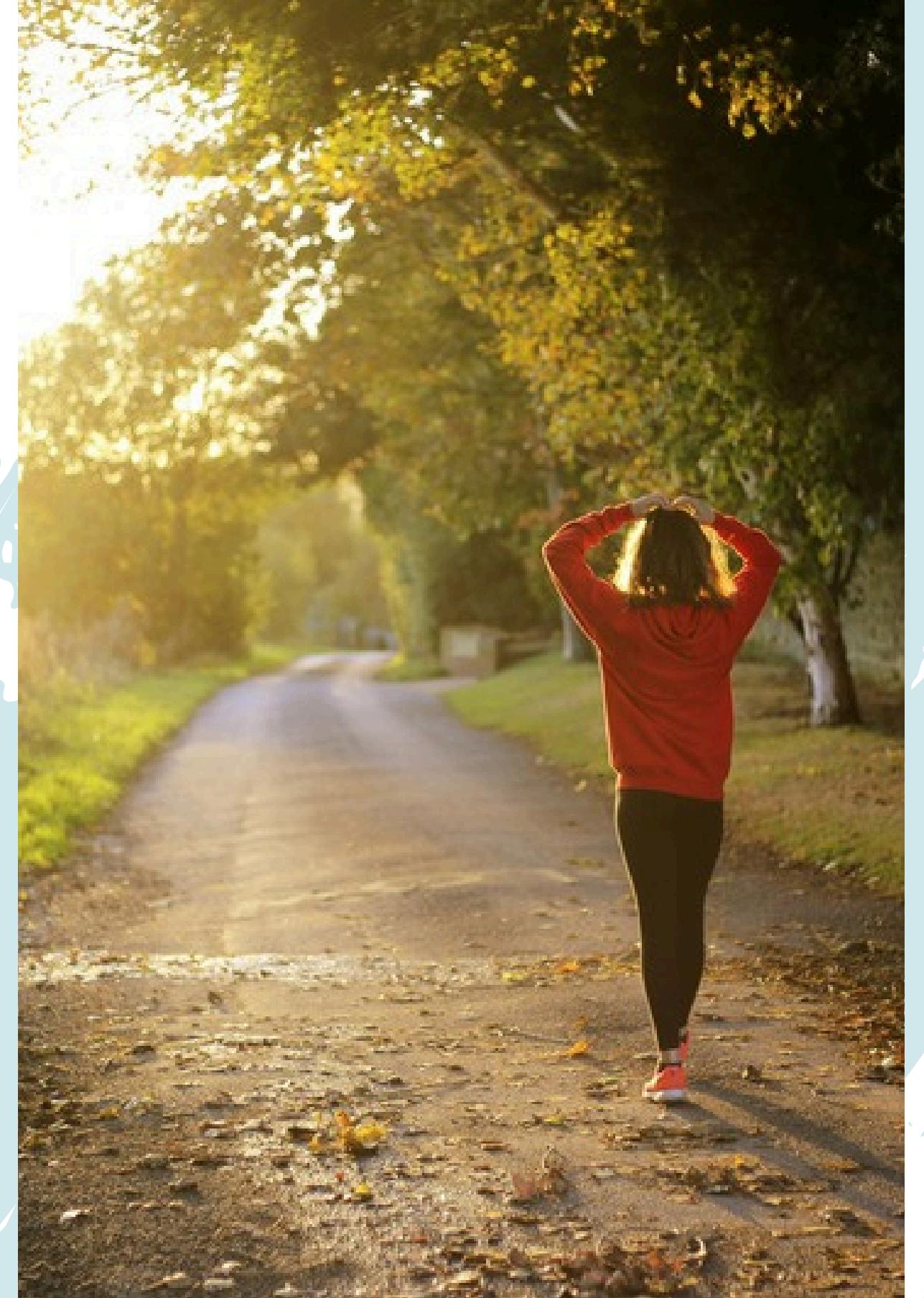
warum ein gesundheitstag

Für Teams, die täglich **Großes** leisten und dabei in ihrer Kraft bleiben wollen.

Der Gesundheitstag in deinem Unternehmen lädt dazu ein, **bewusst durchzuatmen, neue Energie** zu schöpfen und **innere Balance** zu finden.

In einer Zeit, in der vieles schnell geht und die Anforderungen hoch sind, geht es nicht darum, *noch mehr zu leisten*, sondern die **eigene Energie gezielt zu lenken**.

Wir zeigen, wie Bewegung, Ernährung und mentale Klarheit zu natürlichen Ressourcen werden, die Leistungsfähigkeit und Lebensfreude gleichermaßen fördern.



unser gemeinsamer ansatz

Andrea, Isabella & Marion - drei Expertinnen, die Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit zu einem ganzheitlichen Erlebnis verbinden.

- **Andrea Grabner** von Yoga Cuisine steht für achtsamen Genuss, der Körper und Seele stärkt.
- **Isabella Hollentin** von hi5.mentoring bringt systemisches Coaching, Mediation und mentale Stärke in den Raum – mit Fokus auf innere Klarheit, Kommunikation und Resilienz.
- **Marion Budovinsky** ist Ernährungstrainerin und TEM-Praktikerin. Sie zeigt, wie bewusste Ernährung Energie schenkt und Gesundheit genussvoll stärkt.

Gemeinsam schaffen wir Erlebnisse, die wirken – stärkend, motivierend und inspirierend.



modul 1

eisbaden & breathwork

Erlebe die Kraft der Kälte!

Durch gezielte Atemtechniken und mentale Vorbereitung lernst du, wie du Stress regulierst, mentale Stärke aufbaust und in herausfordernden Momenten ruhig bleiben kannst.

Trainerinnen: Andrea & Isabella

Zeitumfang: 3 Std.

Preis: € 1.500 inkl. Vor- und Nachbereitung

20 bis 25 Personen



modul 2

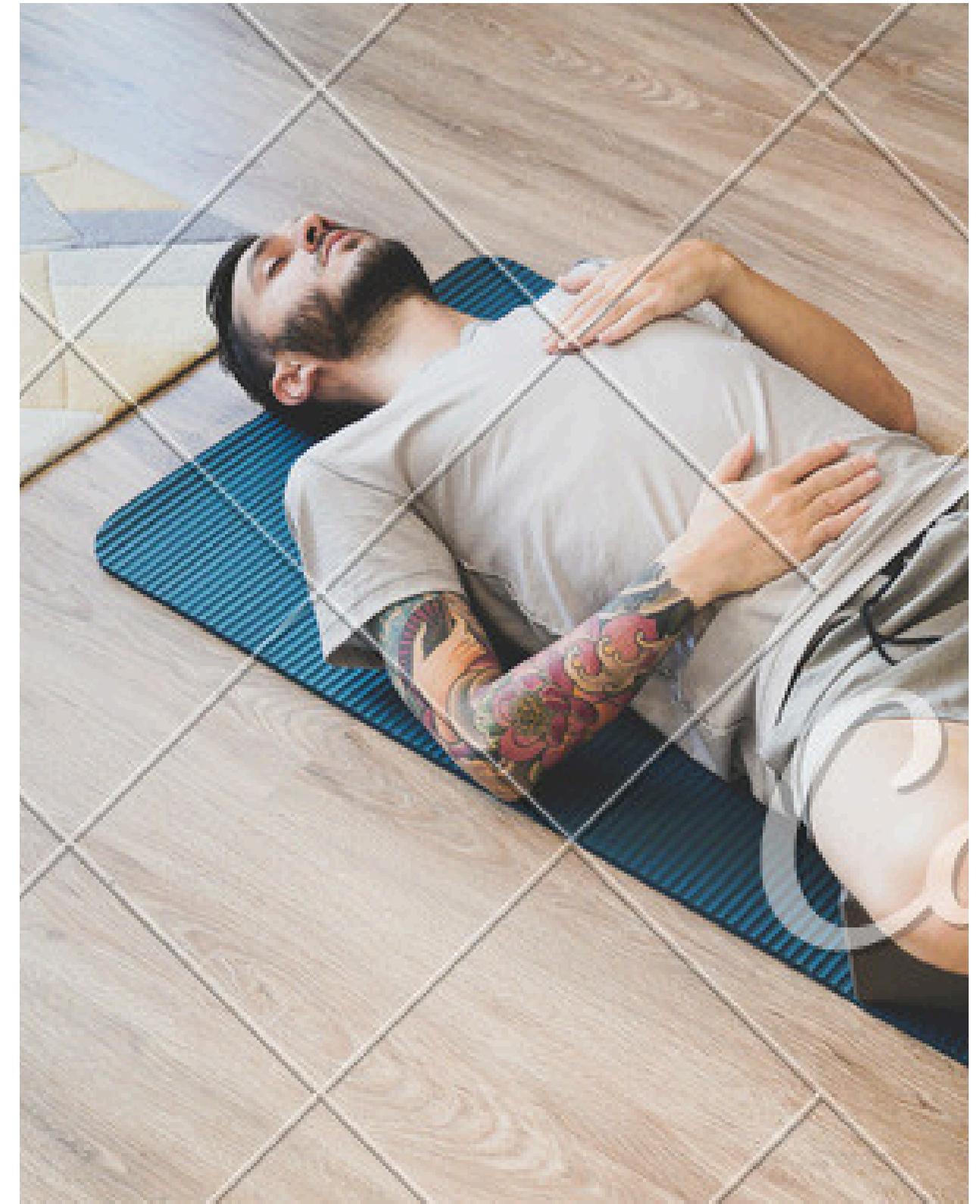
breathwork x beats

Atem ist Energie. Unter Anleitung aktivieren wir durch bewusste Atemarbeit und Musik das vegetative Nervensystem und schaffen spürbare Leichtigkeit. Ein Erlebnis, das emotional, körperlich und mental berührt.

Trainerinnen: Andrea & Isabella

Zeitumfang: 1,5 bis 2 Std. / max. 25 Personen

Preis: € 500 inkl. Vor- & Nachbereitung
(in Modul 1 inkludiert)



modul 3

impulsvorträge

mentale gesundheit

Resilienz & mentale Stärke

Wie du deine Widerstandskraft stärkst und in herausfordernden Zeiten klar bleibst.

Stressbewältigung & Selbstregulation

Praktische Tools, um Druck abzubauen und dein Nervensystem zu beruhigen.

Kommunikation & innere Balance

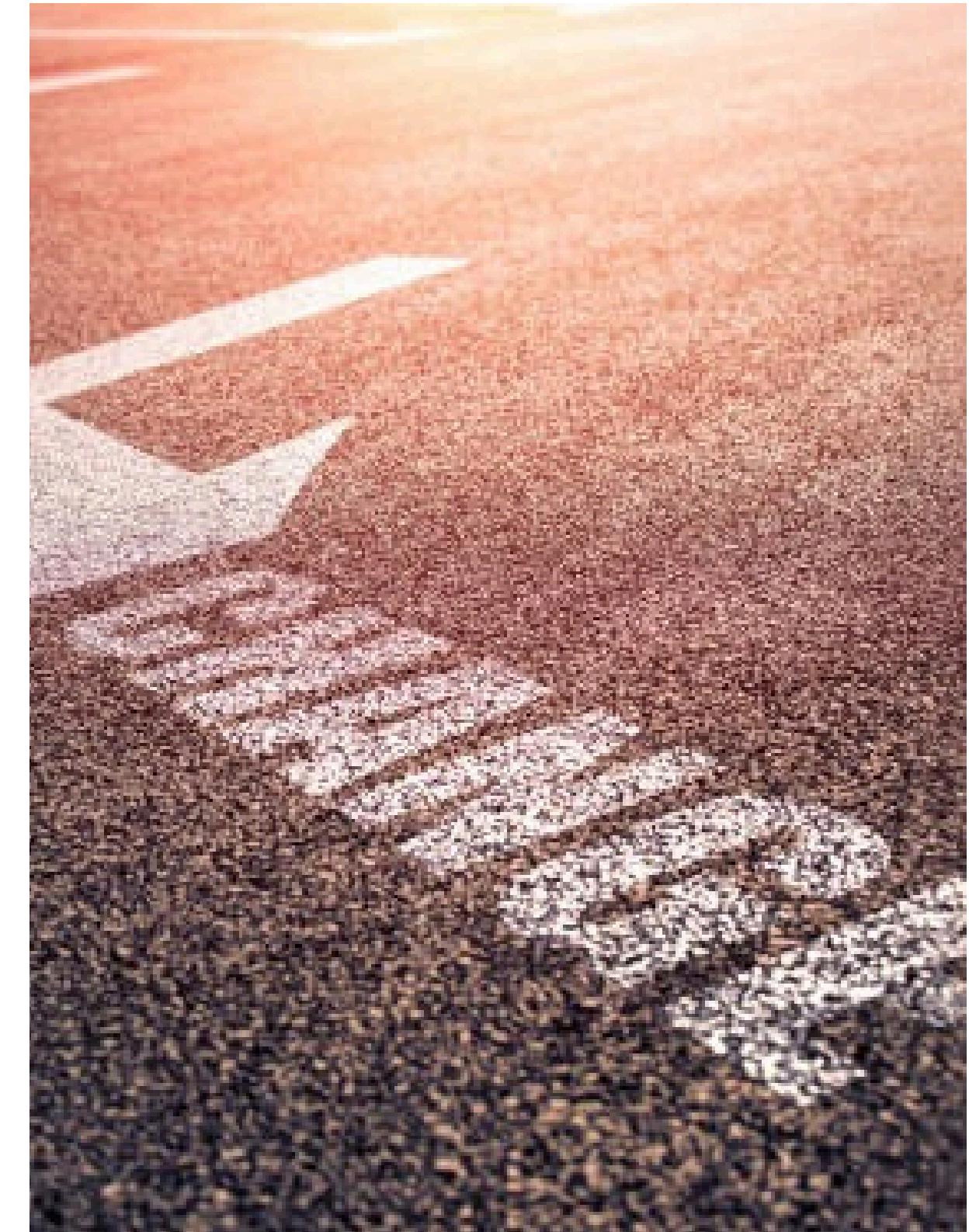
Wie achtsame Sprache Stress reduziert und Beziehungen stärkt.

Trainerin: Isabella

Zeitumfang: je 60 Min

Preis: € 390 pro Vortrag inkl. Handouts

max. 25 Personen



modul 4

impulsvorträge

ernährung

Brainfood & mentale Stärke

Wie Ernährung Fokus fördert, Konzentration stärkt und das Nachmittagstief verhindert.

Powerfood fürs Business

Pflanzenbetonte Ernährung leicht gemacht – mit einfachen Routinen und mehr Energie im Alltag.

Immunsystem & Energie von innen

Für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag.

Trainerin: Marion

Zeitumfang: je 60 Min

Preis: € 390 pro Vortrag inkl. kleiner Verkostungen
max. 25 Personen



modul 5

workshop

gesund naschen

Liebst du es zu naschen, suchst aber nach gesünderen Alternativen zu den üblichen Süßigkeiten? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich.

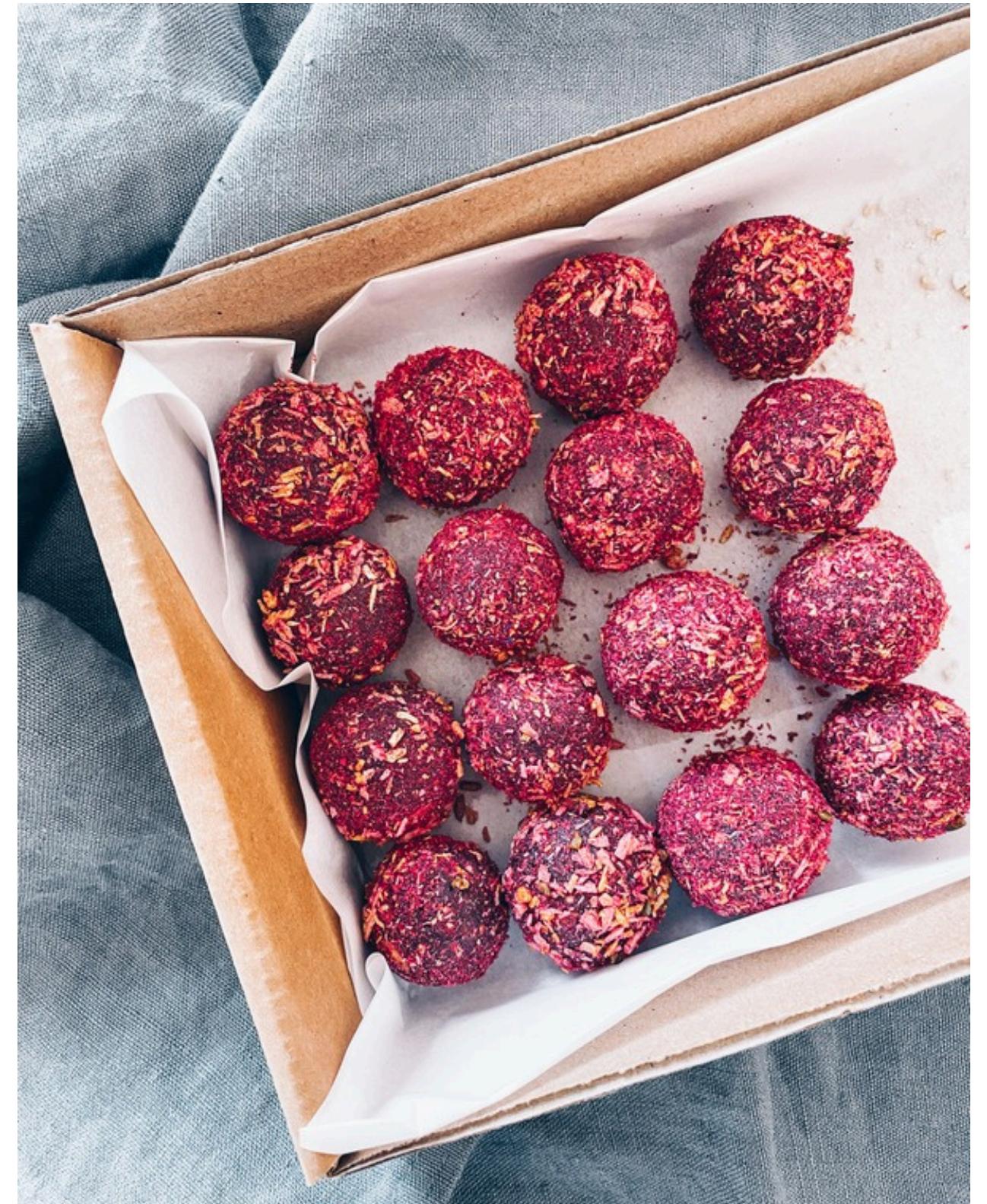
Trainerin: Andrea

Zeitumfang: 2 Std.

Preis: € 600 inkl. Lebensmittel, Einkauf, Rezeptbooklet,

Vor- und Nachbereitung

Max. 15 Personen



modul 6

kochworkshop

einfache gesunde küche

Du möchtest dich ausgewogen ernähren, hast aber im Alltag wenig Zeit?

In diesem Workshop zeigen wir, wie gesunde Küche schnell, unkompliziert und lecker gelingt – mit einfachen Rezepten, die Energie geben und richtig gut schmecken. Perfekt für alle, die frische Ideen für den Alltag suchen und ohne großen Aufwand besser essen wollen.

Trainerin: Marion

Zeitumfang: 2 Std.

Preis: € 600 inkl. Lebensmittel, Einkauf, Rezeptbooklet,

Vor- und Nachbereitung

Max. 15 Personen



modul 7

kochworkshop

meal prep

Gesund essen, auch wenn's mal stressig ist: Das geht!

In diesem Workshop erfährst du, wie du mit ein paar einfachen Handgriffen Mahlzeiten vorbereiten kannst, die schmecken, satt machen und Zeit sparen.

Wir zeigen, wie Planung und Kreativität in der Küche zusammenkommen – für mehr Energie und weniger Alltagsstress.

Trainerin: Marion

Zeitumfang: 2 Std.

Preis: € 600 inkl. Lebensmittel, Einkauf, Rezeptbooklet,

Vor- und Nachbereitung

Max. 15 Personen



modul 8

workshop

identität & wirkung

Basierend auf dem Modell von Robert Dilts entdecken Teilnehmer:innen, auf welcher Ebene echte Veränderung beginnt – vom Umfeld bis zur Identität.

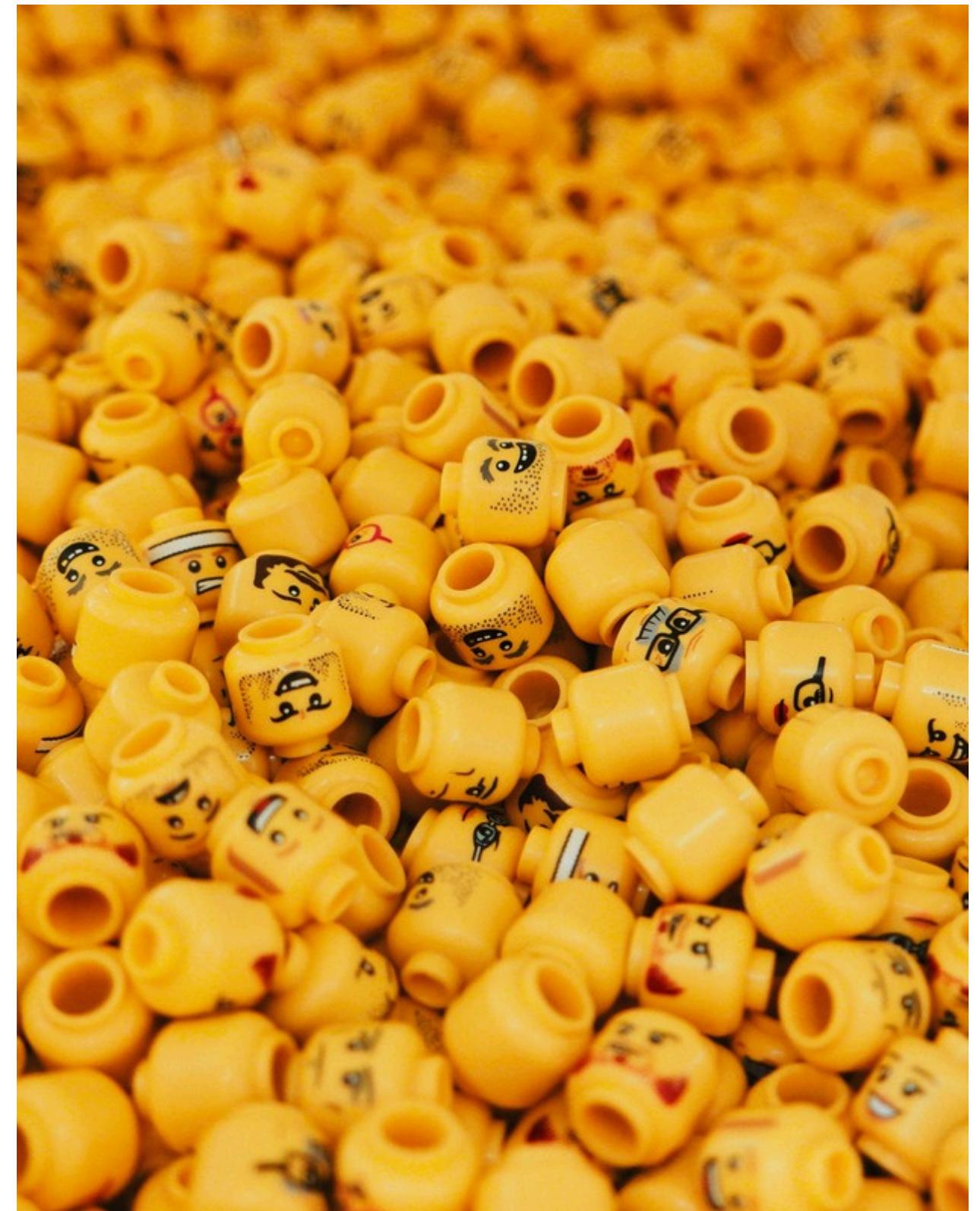
Ein interaktiver Workshop, der Selbstreflexion und Teamdynamik fördert.

Trainerin: Isabella

Zeitumfang: 2 Std.

Preis: € 600 inkl. Vor- Nachbereitung und Handouts

Max. 20 Personen



modul 9

workshop

vom konflikt zur klarheit

Echte Verbindung entsteht, wenn wir bereit sind, Unterschiede zu verstehen. Denn dort, wo Reibung spürbar wird, liegt auch die Chance für Klarheit, Wachstum und gemeinsame Stärke.

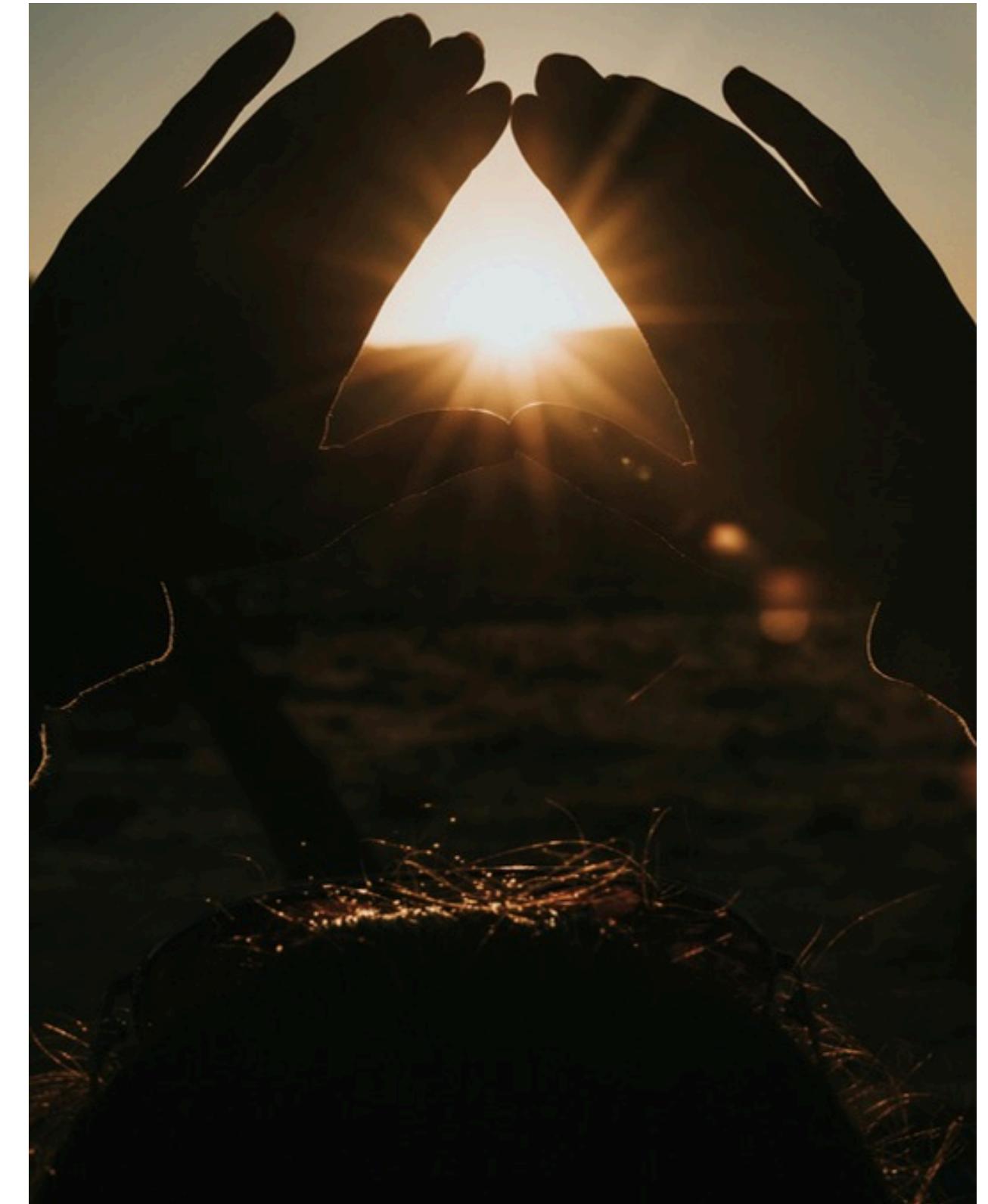
Mit Ansätzen aus der systemischen Mediation lernen wir, Konflikte als Chance für Klarheit und Zusammenarbeit zu nutzen.

Trainerin: Isabella

Zeitumfang: 2 Std.

Preis: € 600 inkl. Vor- Nachbereitung und Handouts

Max. 20 Personen



NOV 2025

ANDREA GRABNER & ISABELLA HOLLENTIN &
MARION BUDOVINSKY

so könnte ihr gesundheitstag aussehen

09:00 - 12:00 Eisbaden & Breathwork	€ 1.500,-
13:00 - Mittagspause	
14:00 - 15:00 Impuls vortrag „Resilienz & mentale Stärke“	€ 390,-
15:30 - 17:30 Kochworkshop	€ 600,-
Gesamtpreis (Beispieltag)	€ 2.490,-
exkl. Fahrtkosten	

Bereit, gemeinsam durchzustarten?

Wir freuen uns darauf, ein prägendes Erlebnis zu schaffen, das nachwirkt.

Mail: hello@yoga-cuisine.com

Tel: 0650 61 66 559

hi5.mentoring@gmail.com

0660 34 99 591

marion.budovinsky@gmx.at

0660 56 20 555



www.yoga-cuisine.com
www.hi-5.at
www.marionbudovinsky.at



yoga.cuisine
hi5.mentoring
marion.budovinsky

ANDREA GRABNER & ISABELLA HOLLENTIN
& MARION BUDOVINSKY

