Heike Gail
GESUNDHEIT UND LEBENSKRAFT

Gesundheitsförderung mit Herz

Workshops, Seminare und Begleitungen für Institutionen

Die beruflichen Herausforderungen im Gesundheitswesen nehmen stetig zu. Als dipl. Pflegefachfrau habe ich in meiner langjährigen Tätigkeit selber erfahren, wie wichtig es ist, auch die eigene Gesundheit und die persönlichen Ressourcen im Blick zu behalten.

Heute gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung an Mitarbeitende, Teams und Führungskräfte weiter. Mit Angeboten rund um Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Resilienz, Kommunikation, Teamkultur und Bewegung. **Praxisnah, wirkungsvoll und alltagstauglich.**

Vier Veranstaltungen, die Sie inspirieren werden:

	Impulsreferate Inspiration und neue Perspektiven	**Halbtagesworkshop** Erleben, reflektieren und anwenden	**Tagesseminar** Ein Tag der Wirkung entfaltet	**Nachhaltige Begleitung** Veränderungen langfristig im Alltag leben
Thema	Inspiration und praktische Impulse für den Berufsalltag	Praxisnahe Vertiefung mit Austausch, Reflexion und konkreten Übungen	Nachhaltige Entwicklung und Transfer in den Arbeitsalltag	Damit Veränderungen langfristig im Alltag verankert werden **Workshop-Reihen** + Teamcoachings + Reflexionsnachmittage + Online-Impulse
Dauer	2 Stunden	4 Stunden	7 Stunden	Auf Anfrage
Investition	CHF 480.–	CHF 960.–	CHF 1680.–	Nach Aufwand
Nutzen	Sensibilisieren, inspirieren und erste alltagstaugliche Impulse vermitteln	Persönliche Ressourcen stärken und konkrete Handlungsmöglichkeiten entwickeln	Wissen vertiefen, Teamprozesse stärken und nachhaltige Veränderungen anstossen	Veränderungen langfristig begleiten und nachhaltig im Alltag verankern

Stand: 07.2026

Heike Gail
GESUNDHEIT UND LEBENSKRAFT

Fühlen Sie sich angesprochen?

Ob Sie tätig sind in Pflege und Betreuung, Hauswirtschaft, Küche und Technischem Dienst oder Administration und Empfang: Es lohnt sich, meine Angebote genauer zu prüfen. Doch auch Führungskräfte und Kadermitglieder können wertvolle Inputs und Inspiration aus meinen Workshops, Seminaren und Referaten ziehen. Gerne stärke ich zudem Teams und interdisziplinäre Gruppen. Bis hin zu ganzen Institutionen, welche die Gesundheit und Zufriedenheit ihrer Mitarbeitenden fördern möchten!

Doch was können Sie erreichen?

Lassen Sie sich von mir begleiten. Sei es einfach, um Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken. Ich werde Ihnen aber auch helfen, Ihre Resilienz und innere Stabilität zu verbessern und Ihre Stresskompetenz (weiter) zu entwickeln. Möchten Sie Ihre Selbstfürsorge im Alltag verankern oder die Kommunikation und Zusammenarbeit in Ihrem Team verbessern? Dann sind Sie bei mir genau richtig. Nutzen Sie ihre eigenen Ressourcen bewusst – und stärken Sie nicht zuletzt Ihre Motivation und Arbeitszufriedenheit!

Und was nehmen Sie von mir mit?

Wenn es nur schon mehr Gelassenheit im Berufsalltag ist, dann haben wir gemeinsam viel erreicht. Doch da ist noch so viel mehr möglich: Praktische Übungen stärken Sie im Umgang mit Stress; Sie gewinnen stärkere Selbstfürsorge und Eigenverantwortung, ebenso wie neue Energie und Motivation; Sie finden den Weg zu wertschätzender Zusammenarbeit mit Ihrem Team – und zu mehr Lebensfreude und Lebenskraft bei sich selbst; Sie erfahren eine stärkere Dankbarkeit. Und Sie gewinnen ganz einfach einen positiven Mindset!

Sechs Themenfelder, die Sie interessieren dürften:

Achtsamkeit

Mehr Präsenz, innere Ruhe und ein bewusster Umgang mit den täglichen Herausforderungen

Mögliche Themen

- Achtsamkeit im Berufsalltag
- Mikropausen, Regeneration und sanfte Bewegungsimpulse
- Innere Ruhe in turbulenten Zeiten

Selbstfürsorge

Die eigene Gesundheit stärken und achtsam mit den persönlichen Ressourcen umgehen

Mögliche Themen

- Selbstfürsorge im Berufsalltag – ohne schlechtes Gewissen
- Stress verstehen und gesund damit umgehen
- Energie statt Erschöpfung – Vom Tun zum Sein

Resilienz

Innere Stärke entwickeln und Herausforderungen flexibel begegnen

Mögliche Themen

- Die 7 Säulen der Resilienz
- Ressourcen stärken und nutzen
- Umgang mit Belastungen und Veränderungen

Bewegung

Den Körper als Kraftquelle nutzen

Mögliche Themen

- Alltagstaugliche Bewegungsimpulse für mehr Energie und Wohlbefinden
- Entspannung fördern durch Bewegung

Kommunikation

Wertschätzende Beziehungen fördern und die Zusammenarbeit stärken

Mögliche Themen

- Achtsame Kommunikation
- Wertschätzender Umgang mit sich selbst und anderen
- Werte bewusst leben – was wirklich wichtig ist

Teamkultur

Gemeinsam eine Kultur von Vertrauen, Wertschätzung und Verantwortung gestalten

Mögliche Themen

- Teamentwicklung mit Herz
- Gemeinsam statt nebeneinander
- Wertschätzung leben und gemeinsam wachsen

Alle Angebote werden individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Institution abgestimmt. Die Inhalte verbinden Achtsamkeit, Resilienz, Selbstfürsorge, Kommunikation, Bewegung und Gesundheitsförderung mit konkreten und alltagstauglichen Übungen.

Heike Gail
GESUNDHEIT UND LEBENSKRAFT

Darf ich mich kurz vorstellen?

Nach meiner Grundausbildung zur dipl. Pflegefachfrau arbeitete ich viele Jahre in verschiedenen Spitälern und Pflegeheimen, unter anderem auch in leitenden Funktionen. Meine schulmedizinischen Kenntnisse habe ich über die Jahre mit fundiertem komplementärmedizinischem Wissen ergänzt. Heute begleite ich Menschen und Teams mit Herz, Erfahrung und Fachwissen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Resilienz und Lebenskraft.

Meine Aus- und Weiterbildungen:

- Dipl. Pflegefachfrau
- Dipl. Naturheilpraktikerin
- Dipl. Polaritytherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT
- MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction
- CAS Resilienz und Positive Psychologie

Meine Arbeitsweise:

Meine Angebote, individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Institution, verbinden Fachwissen, praktische Übungen und persönliche Reflexion. Die Teilnehmenden erhalten nicht nur Theorie vermittelt, sondern gehen mit konkreten und griffigen Werkzeugen wieder hinaus in ihren Berufsalltag.

Wettbewerb: «Wo schlägt dieses Herz?»

Wenn Sie den Standort dieser Herz-Skulptur kennen, dann wissen Sie vielleicht auch, dass sie einen echten Ort markiert, wo Menschen auftanken, Kraft schöpfen und neue Perspektiven gewinnen können.

Schicken Sie Ihre Antwort mit dem Betreff «Herz» bis Ende 2026 an gesund@heikegail.ch – und Sie können eine kleine Überraschung gewinnen!

Möchten Sie sich informieren?
Rufen Sie mich an oder
besuchen Sie meine Website.

079 795 51 69

heikegail.ch

News und Trends zur
Selbstfürsorge im Pflegealltag

Kostenlos abonnieren

Hat Ihnen mein Angebot gefallen?
Folgen, und kein Update verpassen.

Auf LinkedIn folgen

Heike Gail
Gesundheit und Lebenskraft
Hofacker 3
6213 Knutwil