

BUSINESS meets HEALTH

mit Gesundheit zum Erfolg

Das Interaktive Trainingsformat für Führungskräfte im mittleren Management

In diesem ausführlichen Flyer erfahren Sie alles zum Programm BUSINESS meets HEALTH – von den Hintergründen über die Inhalte bis hin zu den Teilnahmevoraussetzungen.

1. Das Making Of

Oder der berühmte Blick hinter die Kulissen: wie es zu diesem Programm kam.



Carina und Annette

Wir kennen uns seit der Jugend und haben bereits beim Berufseinstieg, im Karriereverlauf sowie bei gemeinsamen sportlichen Herausforderungen – vom Mountainbiken über Bergsteigen (hier im Bild) bis hin zum Canyoning – erlebt, wie eng Leistungsfähigkeit und Gesundheit verknüpft sind.

Carina startete im Messe- und Kongressmanagement und baute sich eine Fachkarriere als Projektleiterin auf, während Annette eine Führungskarriere im Personalwesen realisieren konnte.

In dieser Zeit kannte man weder in der Branche Messebau noch auf Management-Ebene ein Wochenende oder Feierabend. Stattdessen Erwartungen und Anforderungen auf hohem Niveau und immer sofort.

Wir hatten damals keinen Lehrgang besucht, **wie man ressourcenorientiert beruflich Höchstleistungen bringen** kann. So kam es schnell, dass bei uns die klassischen „Stresssymptome“ nicht ausblieben: Probleme beim Ein- und Durchschlafen, frühmorgendliches Gedankenkarussell, Ohrengeräusche, Augenzucken, Rückenschmerzen, Magenschleimhautentzündung, Phasen von Gereiztheit und Dünnhäutigkeit, der Wunsch nach Ruhe nach einem langen Arbeitstag statt Gesellschaft mit Freunden.

Carina hat auf dieser Basis ihre berufliche Orientierung komplett neu angepackt und legte mit der Physiotherapie und Myoreflextherapie den Grundstein für Ihr heutiges Wirken, im eigenen Gesundheitsunternehmen in Staufen als Unternehmerin und Therapeutin. Annette hat nebenberuflich eine systemische Coaching-Ausbildung gemacht und sich zuletzt für den Schritt in die Selbständigkeit entschieden. Carina leitet die therapeutische Abteilung ihres Unternehmens, entwickelt dieses fortwährend weiter in holistischer Denkweise, sowohl die Teamentwicklung als auch die Konzeption betreffend. Annette arbeitet heute in der Beratung, bringt ihr breites Expertenwissen im Personalmanagement und aus dem Arbeitsrecht in Unternehmen und coacht Führungskräfte.

Die selbständige Unternehmertätigkeit verbindet uns.

Wir beide haben, zu Beginn gezwungenermaßen, gelernt, Dinge anders zu machen:

Abläufe zu verändern, anders auf unsere körperlichen und emotionalen Reaktionen zu achten, um einen sehr guten Job (den wir beide nach wie vor sehr lieben) langfristig auf hohem Niveau machen zu können.

Das Gute daran? Es funktioniert. **Wir haben für uns Best Practices gefunden.**

Auf diesem Weg haben wir von unserer gegenseitigen Expertise profitiert und uns kontinuierlich befähigt. Ein Perfect Match: Carina unterstützt Annette mit therapeutischen Interventionen mehr als einmal nach Sportunfällen und Überlastungssymptomen. Annette unterstützt Carina in allen Fragen rund um die Personalführung und Vertragswesen.

Aus dieser engen Verbindung und der Wertschätzung für das Expertenwissen des anderen entstand Anfang 2025 ein erster „BUSINESS meets Health“-Tagesworkshop für das Top-Management eines internationalen Konzerns. **Auf Basis des durchweg positiven Teilnehmer-Feedbacks haben wir ein mehrstufiges Programm entwickelt.** Das Ergebnis startet im Oktober 2025 als offene Runde für Führungskräfte.

Annette bringt ihre Expertise im Personalwesen, Arbeitsrecht, Change-Management, Systemischen Coaching und Kommunikationstechnik ein, Carina ihr Fachwissen aus Physiotherapie, Myoreflextherapie, Stress- und Regenerationsmanagement sowie Ernährung und Stoffwechsel.

„Great things never come from comfort zones“

„Wollen kommt immer vor Können kommt immer vor Dürfen“

Zwei unserer persönlichen Leitsätze.

Persönlich wissen wir, wie wichtig es ist, **sich an Grenzen heranzuwagen und das es möglich ist, diese zu verschieben.** Nirgendwo anders ist es schwerer, Komfortzonen zu verlassen und etwas zu verändern und sich und seine Gesundheit in Einklang zu bringen mit dem, was wir beruflich oder in unseren privaten Interessen umsetzen wollen. Aber: es lohnt sich!

Wir wissen beide, was Unternehmertum und Führung bedeutet, wir wissen beide, welche Anforderungen hierfür geleistet werden müssen und warum Achtsamkeit mit sich selbst unerlässlich ist – und wir wissen mittlerweile, wie man dies stemmen kann und dabei gesund bleibt!

Dieses gebündelte Erfahrungswissen fließt in unser ganzheitliches Konzept.

2. Trainerprofile

Carina Weber



- Messe-/Kongressmanagement Schwerpunkt Gestaltung visuelles Marketing
- Physiotherapeutin (Staatsexamen 1,0)
- Myoreflextherapeutin (nach Mosetter)
- Neurologische Ausbildung Bobath IBITA
- Manualtherapeutin (osteopathisches Konzept nach Vollmer)
- Systemisches Gesundheitscoaching (i.A.)

Berufserfahrung:

Konzeption, Planung, Steuerung: Projektleitung Messebau 2006, von dort Wechsel in die Gesundheitsbranche. Inhaberin Therapiezentrum Staufen ab 2012, Dozentin für Myoreflextherapie und Ausbilderin Fachbereich Orthopädie GSSW Freiburg 2017, Bauherrin Haus der Gesundheit Staufen 2021.

Heute Geschäftsführende Gesellschafterin CFW-Konzept GmbH – therathletic: bewegt leben!

Annette Näher



- Dipl. Betriebswirtin (DH)
- Personalfachkauffrau (IHK)
- Systemische Coach (zertifiziert vom DBVC)
- Zertifizierte Aufsichtsrätin (Board Services)
- Master Angewandte Psychologie (i.A.)

Berufserfahrung:

Personalarbeit von der Pike auf seit 2006, 10 Jahre davon in Leitungsfunktionen. Selbständig in der Unternehmensberatung seit 2020. Ehrenamtliche Arbeitsrichterin in Freiburg seit 2010. Prüfungsausschuss an der DHBW Villingen-Schwenningen seit 2011 und Dozentin für Personalwirtschaft seit 2022. Leitung des Kompetenzforums Personal und Führung beim BVMW und Begleitperson im Ehrenamt für schwerbehinderte Menschen.

Heute Geschäftsführende Gesellschafterin von Die Personalmanufaktur GmbH: Top Arbeitgeber werden und bleiben.

3. Drei klassische Anliegen, warum Klienten heute zu uns kommen

Annette Näher

Die Personalmanufaktur GmbH
Freiburg

1. **Zurechtkommen mit unterschiedlichster Erwartungshaltung**, beruflich wie privat. Wie bekomme ich *alle* Rollen unter einen Hut? Wie kann ich für mich persönlich Ziele und Orientierung finden?
2. **Personalführung**: wie führe ich kritische Gespräche zielgerichtet und trotzdem wertschätzend? Wie gehe ich mit Krankheitsfällen und Schicksalsschlägen von Mitarbeitenden um?
3. **Wie begegne ich Veränderungen**: sowohl für mich selbst aber auch als Führungskraft?

Carina Weber

therathletic
Staufen

1. **Schmerzen**, klassische orthopädisch/neurologische Fragestellungen und Sportverletzungen- den ganzen Körper betreffend.
2. **Vegetative Beschwerden** – Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Ruhelosigkeit, Magenbeschwerden, Schluckbeschwerden, Zähneknirschen.
3. **Gesundheitliche Beratung von A-Z** mit nachhaltiger Ressourcenschulung basierend auf Ernährungsfragen, Bewegungskonzepten inkl. Personal Training.

4. Ihre Motivation

für BUSINESS meets HEALTH

Als Führungskraft im mittleren Management kennen Sie den täglichen Spagat zwischen Unternehmenszielen und Teamverantwortung – und spüren, wie eng Leistungsfähigkeit und persönliches Wohlbefinden zusammenhängen.

Mit BUSINESS meets HEALTH öffnen Sie sich Methoden, die auf den ersten Blick vielleicht ungewohnt sein können: von KID-Übungen und Atemtechniken über Gyrokinesis und Ernährungsimpulsen bis zu gezielten Coaching-Techniken, Selbstreflexion und Bodyscans.

Wenn Sie bereit sind, Ihr inneres „Aber das geht nicht, weil ...“ abzulegen und Neues auszuprobieren, finden Sie bei uns einen geschützten Raum um zu Testen.

Sie erfahren, wie Sie sich selbst besser managen, souverän auf sich ändernde Rahmenbedingungen reagieren und Ihre Gesundheit als entscheidenden Erfolgsfaktor nutzen. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Rolle als Führungskraft mit mehr Klarheit, Gelassenheit und Energie gestalten.

5. Programmüberblick und Methoden im Detail

Block 1: Basics & Soforthilfe	Individuelle 1:1 Sessions	Block 2: Recap, Vertiefung & Feinschliff	Block 3: Abschluss
Donnerstag, 23.10.2025 (Start: 16:00 Uhr) bis Samstag, 25.10.2025 (Ende: 13:00 Uhr)	Nach persönlicher Terminvereinbarung im Zeitraum November 2025 bis Januar 2026	Donnerstag, 05.02.2026 (Start: 14:00 Uhr) bis Freitag, 06.02.2026 (Ende: 17:00 Uhr)	Donnerstag, 26.03.2026 (17:00 Uhr bis 18:30 Uhr)
Präsenz in Freiburg	Präsenz in Freiburg oder in Staufen und online	Präsenz in Freiburg	Online via MS Teams
<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg & Kennenlernen • Stresstest, Erwartungs-Check, Zeitmanagement • Mobility-Übungen und Atemtechniken zur Stressregulation • Impulse zu physischen und psychischen Belastungen, Wirkungsweisen von Stress, Salutogenese und Ernährung (inkl. Meal Prep) • Tools zur Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung, Emotions- und Situationsbewusstsein • Regenerationstechniken und Kraft-Balance 	<ul style="list-style-type: none"> • 180 min. Business Coaching (aufgeteilt in 2 bis 3 Sessions, je nach Themenstellung online oder vor Ort in Freiburg) • 60 min. Outlook Orga im Gruppensetting (online via TEAMS) • 80 min. Myoreflextherapie inkl. Aufnahmegespräch (vor Ort in Staufen) • 80 min. individueller Trainingsplan (vor Ort in Staufen) • Optional: selbstorganisierte Peer-Gruppe, nach Interesse (Klärung im Block 1) <p><i>Termine darüber hinaus sind während der kompletten Programmlaufzeit und anschließend möglich.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ganzkörper-Flow, Schmerzverständnis, Bodyscan und Krafttraining • Kommunikationsstrategien für positive Haltung und Körpersprache • Nahrungsergänzung (Eiweiß) und Krafttraining-Insights • Resilienz-Methoden, Gehirngerechtes Arbeiten vs. Multitasking • Führungsthemen: Kritikgespräche und Fürsorgegespräche • Insulinresistenz und Anwendung • Wirkungsweise von Kommunikation und Entstehung von Missverständnissen • Umgang mit Kritik und Konfliktmanagement 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Reflexion der Inhalt und Klären von Fragen • Umsetzungs-hilfen • Feedback
VERSTÄNDNIS SCHAFFEN	ANALYSE und SORTIEREN	UMSETZEN	BEIBEHALTEN
Verstehen Sie Zusammenhänge zwischen Ihren beruflichen Herausforderungen und Ihrer Gesundheit.	In den 1:1 Settings analysieren Sie Ihre persönliche Situation und etablieren Handlungsmöglichkeiten.	Sie haben zwischenzeitlich einiges ausprobiert und sind bereit in die Tiefe zu gehen.	Ihr Handlungsplan ist etabliert.
ERGEBNISSE Persönlicher Umsetzungsplan: Legen Sie fest was persönlich passt und Sie ausprobieren wollen	Sie kommen von der Theorie in die Praxis und bringen Ihren Umsetzungsplan auf die Straße	Sie haben Maßnahmen identifiziert, die Sie voranbringen und bauen persönliche Routinen auf.	Sie haben Ihre Routinen gefunden und dauerhaft in Ihren Alltag etabliert. Sie haben Handwerkszeug, um neuen Veränderungen zu begegnen.

6. Was macht BUSINESS meets HEALTH einzigartig?

Theoretischer Input: Fundierte Grundlagen, die den Weg zu praxisnahen Lösungen ebnen in den Bereichen: Grundlagen physischer und psychischer Belastungen, das Prinzip der Salutogenese, die Sprache des Körpers, Mentale Gesundheit, Neuro-Science, Stressoren, Schmerz, Zeitmanagement, Systemisches Coaching, Personalführung, Ernährung, Sport.

Praktische Übungen: Interaktive Einheiten, die den Transfer in den Arbeitsalltag fördern in den Bereichen: Kraft, Mobility, Atmung, Entspannung, Wahrnehmung von körpereigenen Signalen, Selbstreflexion und Kommunikationstraining.

Individuelle Betreuung: Teil des Programms ist ein individuelles Beratungspaket mit einem Umfang von 5,5 Stunden in Form von persönlichem Coaching und Training zur maßgeschneiderten Umsetzung Ihrer Ziele.

Networking: Knüpfen Sie wertvolle Kontakte und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten in einem vertrauensvollen Umfeld aus. In einer wunderschönen Location arbeiten wir bewusst mit einer kleinen Gruppe von maximal 8 Teilnehmenden und garantieren in dieser Runde den Fokus auf Führungskräfte im mittleren Management (konkret: Teamleiter, Gruppenleiter und Abteilungsleiter).

7. Unsere Räumlichkeiten

therathletic
Äußere Neumatten 2, 79219 Staufen



Die Personalmanufaktur GmbH
Goethestr. 7, 79100 Freiburg



8. Kontakt, Anmeldung und Investition

Gesamtpreis

3.400 Euro zzgl. MwSt. (Zahlung in 2 Raten zu je 1.700 Euro im Oktober 2025 und Januar 2026).
Zusatz-Einheiten in Gesundheits- oder Business Coaching und Personal Training nach Absprache.

Anmeldung

über diesen [Link](#) oder den QR-Code.

Sie haben Fragen, wünschen ein unverbindliches Vorab-Gespräch zu BUSINESS meets HEALTH oder interessieren sich als Unternehmensvertreter für ein Set-Up als Inhouse Training?

Kommen Sie gerne auf uns zu.
Wir freuen uns auf den Austausch.



Carina Weber
HEALTH
therathletic
info@therathletic.de
07633 94 131 0



Annette Näher
BUSINESS
Die Personalmanufaktur GmbH
naeher@diepersonalmanufaktur.de
0160 61 57 557