Leistungsportfolio 2026

NEUE POWER FÜR MENSCH UND UNTERNEHMEN

by Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT

THIS IS US

Jenny Weber

Gesundheitscoachin,
Entspannungstrainerin, Human Design

(Gesundheitsmanagerin B. A.)

Tim Weber

Mentaltrainer,
Speaker, Buchautor

(Gesundheitsmanager M. A.)

THEMENSCHWERPUNKTE

Gesundheit &
mentale Stärke

persönlicher
Wachstum &
Inspiration

Kommunikation &
Miteinander

WORKSHOPS & SEMINARE

Workshops & Seminare

So integrierst du ganz einfach mehr Ruhe, Entspannung und Gelassenheit in deinen (Job-)Alltag.

MACHS GUT ANSPANNUNG

Bist du oft von Anspannung und Stress im Job überwältigt?

In diesem Workshop wirst du lernen, wie du deinen Arbeitsalltag entspannter gestalten kannst. Durch praktische Entspannungstechniken, Atemübungen und mentale Strategien wirst du lernen, deine innere Ruhe wiederzufinden und deine Energie gezielt zu steuern.

So kannst du nicht nur die Anforderungen des Berufslebens souverän meistern, sondern auch langfristig mehr Gelassenheit und Balance in dein Leben bringen.

Referent: Tim Weber

Workshops & Seminare

Ganzheitliche Stressprävention auf dem neuesten Stand

WORK-LIFE-FLOW

In einer Welt, die sich schneller dreht als je zuvor, ist es umso wichtiger, auch einmal den „Leerlauf“ einzulegen.

In diesem Seminar lernst du die essenziellen Tools und Techniken, um gestärkt in eine gesunde und unbeschwerte Zukunft zu starten. Ich gebe dir praktische Tipps, wie du mit Stress umgehst, negative Gedanken loslässt und deine Energie auf das konzentrierst, was dir wirklich wichtig ist.

Wir schaffen Raum für Selbstfürsorge und Achtsamkeit, um deine Lebensqualität merklich zu verbessern.

Referent: Tim Weber

Workshops & Seminare

Ein Workshop, der Teams wieder in echte Verbindung bringt.

BACK TO US

Gute Kommunikation ist die Basis für ein starkes Miteinander – doch im hektischen Arbeitsalltag geht sie oft verloren. Missverständnisse, Spannungen oder fehlende Abstimmung bremsen Teams aus und kosten Energie.

Genau hier setzt dieser Workshop an. Er bringt Teams wieder in echte Verbindung – offen, wertschätzend und auf Augenhöhe.

Das stärkt den Teamspirit, fördert Vertrauen und macht Zusammenarbeit leichter, effektiver und menschlicher.

Referent: Tim Weber / Jenny Weber

Workshops & Seminare

Mit der richtigen Ernährung
bleibst du im Flow

TRÄGE STATT ENERGIEGELADEN?

Wie du dich ernährst, beeinflusst mehr, als du denkst: Dein Wohlbefinden, deine Konzentration und sogar deine Stimmung im Arbeitsalltag.

In diesem Workshop entdeckst du, wie du mit einfachen Veränderungen im Alltag deine Energie spürbar steigern kannst – ohne Diät, Verzicht oder komplizierte Regeln.

Du erfährst, welchen Einfluss Ernährung auf Gesundheit, mentale Stärke und Leistungsfähigkeit hat, warum es nicht die eine perfekte Ernährungsweise gibt und wie du herausfindest, was wirklich zu dir passt.

Referentin: Jenny Weber

Workshops & Seminare

Dein Reset für Körper und Geist.

ENTSPANNUNG

Entdecke deinen persönlichen Zugang zu echter Erholung. Lerne individuell wirksame Methoden zur Stressreduktion kennen, erlebe verschiedene Entspannungstechniken und integriere sie nachhaltig in deinen Alltag.

Finde heraus, was dir wirklich hilft, zur Ruhe zu kommen, und starte deine Reise zu mehr Gelassenheit und innerer Balance.

Freue dich auf eine abgestimmte Mischung aus Entspannungsimpulsen, Meditationen, Duftreise, bewegter Entspannung und schriftlichen Entspannungsübungen.

Referentin: Jenny Weber

AUSBILDUNG

Ausbildung

Ausbildung für Unternehmer, Unternehmerinnen, Führungskräfte und Menschen-entwickler

MENTALE STÄRKE & MODERNE FÜHRUNG

Gute Führung beginnt heute nicht mehr bei Methoden, sondern bei dir selbst: bei deinem Bewusstsein, deiner mentalen Stärke und deiner Fähigkeit, auch unter Druck fokussiert und gelassen zu bleiben.

Genau hier entsteht der Unterschied zwischen Führung, die belastet und Führung, die bewegt.

12 WOCHEN FÜR MEHR MENTALE STÄRKE & MODERNE FÜHRUNG

VON DRUCK ZU WIRKUNG. VON LAST ZU LEIDENSCHAFT. IN 12 WOCHEN.

Phase 1

Potenziale Erkennen & Entwicklungen ermöglichen.

Phase 2

Mentale Stabilität & innere Ruhe finden.

Phase 3

Kommunikation & Transfer in den (Führungs-) Alltag.

Phase 4

Zweifel, Stress, Ängste trans-formieren & innere Blockaden lösen.

AUSBILDUNGSÜBERBLICK

Gesamtdauer:
12 Wochen

3 fixierte Gruppentermine

3 individuell planbare Einzeltermine

exklusive Gruppe mit max. 6 Teilnehmer:innen

3 Gruppentermine

In den Gruppen-Sessions erarbeiten wir konkrete Handlungsansätze, um alle Potenziale deines Teams freizusetzen. Über ein achtsames und stabiliserendes Erlebnis beim Bogenschießen geht es abschließend um den Transfer in den Führungsalltag

3 Einzeltermine

In den 1:1-Sessions arbeiten wir an deinen individuellen Themen. Lösen Blockaden, transformieren Ängste, Zweifel und Stress und schärfen deine Führungsrolle. Du erhältst konkrete Werkzeuge und echte Umsetzungskraft.

Diese Ausbildung unterstützt dich dabei, wieder innere Ruhe, Fokus und mentale Stärke aufzubauen. Für klare Entscheidungen, souveräne Führung und ein Team, das dir vertraut und auch unter Druck gelassen bleibt.

KEYNOTES & VORTRÄGE

AUFRÄUMEN. AUSRICHTEN. AUFBRECHEN. VOM INNEREN RESET ZUR KRAFTVOLLEN ZUKUNFTSGESTALTUNG

Was passiert, wenn Menschen innerlich klar werden, sich bewusst neu ausrichten und den Mut zum Aufbruch finden?

Diese Keynote nimmt das Publikum mit auf eine inspirierende mentale Reise – vom inneren Reset zur wirksamen Zukunftsgestaltung.

Mit starken Geschichten, klaren Bildern und sofort umsetzbaren Impulsen zeigt der Vortrag, wie persönliche Klarheit zur Grundlage für mutige Entscheidungen, wirksame Selbstführung und nachhaltige Transformation wird.

STRESS ADIEU – MENTALE STABILITÄT FÜR DEN SMARTEN UMGANG MIT ZUNEHMENDER DYNAMIK IN BERUF UND LEBEN.

Dynamik, Unsicherheit und Komplexität sind allgegenwertig – mentale Stabilität wird somit zu einer Schlüsselressource.

In dieser inspirierenden Keynote erleben Teilnehmende, wie sie Stress wirksam regulieren, innere Stabilität aufbauen und auch an Tiefpunkten klar, fokussiert und handlungsfähig bleiben.

Mit eindrucksvollen Storys, Impulsen und neuen Perspektiven zeigt der Vortrag, wie mentale Stärke zu Gesundheit, Leistungskraft und persönlichem Wachstum führt.

Kontakt

WAS DÜRFEN WIR FÜR DICH TUN?

Melde dich gerne:

PREVENTLIA GbR
Jennifer und Tim Weber
Friedrichstr. 9
54531 Manderscheid

info@preventlia.de // www.preventlia.de

0163 607 98 90 // 0170 7777 095