
Boshra Amasha

ELITE PERSONAL TRAINERIN

BOSHRA AMASHA

DIPL. GESUNDHEITSCOACH UND HALTUNGSEXPERTIN

BOSHI ELITE PERSONAL TRAINING



Boshra Amasha

ELITE PERSONAL TRAINERIN

GOOGLES ERFOLGSFAKTOR: MOTIVIERTE MITARBEITER

DIE BEDEUTSAME ROLLE GESUNDER MITARBEITER VON WELTMARKTFÜHRERN WIE
GOOGLE – UND WIE SIE DAVON PROFITIEREN KÖNNEN!



WOFÜR ICH BRENNE

- Wertschätzung gegenüber sich selbst
- Wertschätzung & Dankbarkeit gegenüber Körper

„JA!

**ICH HABE SO LUST AUF DIESEN TAG,
WEIL ICH MICH VOR ENERGIE KAUM NOCH HALTEN KANN!!“**

WELTMARKTFÜHRER

- Es zählen nur die BESTEN Mitarbeiter
- Ziel: **Glücklichste & gesündeste** Belegschaft der Welt!
- Wie konkret profitieren?



WORAUF GOOGLE WERT LEGT

- **Wertschätzung**

Mitarbeiter = Mensch! Keine Ressource!

Chef = Team-Mitglied!

- **Gesundheit**

„Wir wollen hart arbeiten!“



GOOGLE

- **1) Gesunde und genussvolle Ernährung**

Körper optimal versorgen

Spaßfaktor!

- **2) körperliche Fitness**

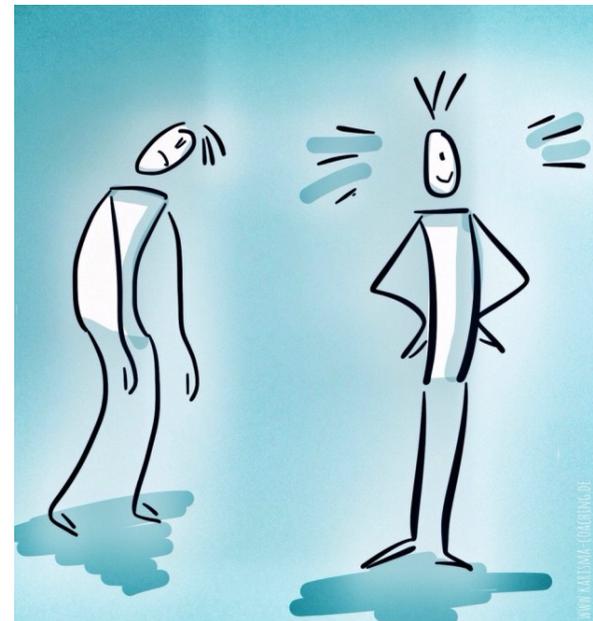


■ 3) Körperhaltung

Einfluss auf *Gefühlswelt, Gedanken & Handlungen!*

Selbstvertrauen

ARBEITEN IM **TEAM!**



FUTURE OF WORK

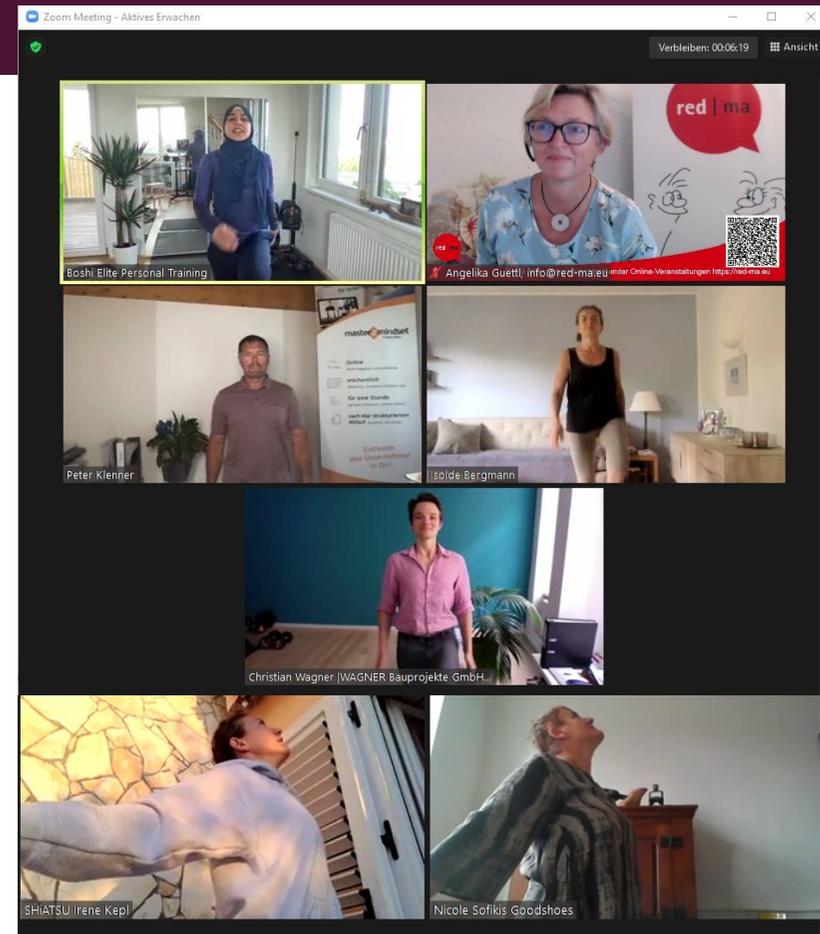
- Virtuell wie andere Meetings auch!

GEMEINSAM an Gesundheit arbeiten

GEMEINSAM Erfolgserlebnisse kreieren

GEMEINSAM Freude, Energie, Willenskraft,
Motivation

- Gesundheit + starker Zusammenhalt im Unternehmen!



MITARBEITER, MIT...

- **Freude & Motivation**
- **Energie**
- **Willenskraft**
- **Selbstvertrauen**
- Gesteigerte Performance: Führungskräfte treffen klarere & zügigere Entscheidungen
- Frei von Verspannungen & Rückenschmerzen
- Verbesserte Atmung, Schlafqualität, psychische Verfassung
- Weniger Krankenstände

Boshra Amasha

ELITE PERSONAL TRAINERIN

STRATEGIEN ZUM DIREKTEN UMSETZEN



HOMEOFFICE UMGEBUNG

- **Sanduhr**
- Alle 40 min Bewegungspause!
- Steigert Arbeitseffizienz
- Haltungs- & Durchblutungsübungen



HOMEOFFICE UMGEBUNG

■ Steh- oder Gehschreibtisch

- Fördert Herz-Kreislauf-System
- regt Kreativität an
- schmerzfreier Rücken
- psychisch belastbarer
- Stress-Resilienz



HOMEOFFICE UMGEBUNG



GEMEINSAME CHALLENGES

- **Sugarfree-Challenge**
- **Alternativen!**

Nougat



FÖRDERNDE RITUALE

- **Kraft der Dankbarkeit!**
- Mehr Resilienz
- Lösungsorientiertes Denken
- steigert das Wohlbefinden
- steigert emotionale Resilienz



Boshra Amasha

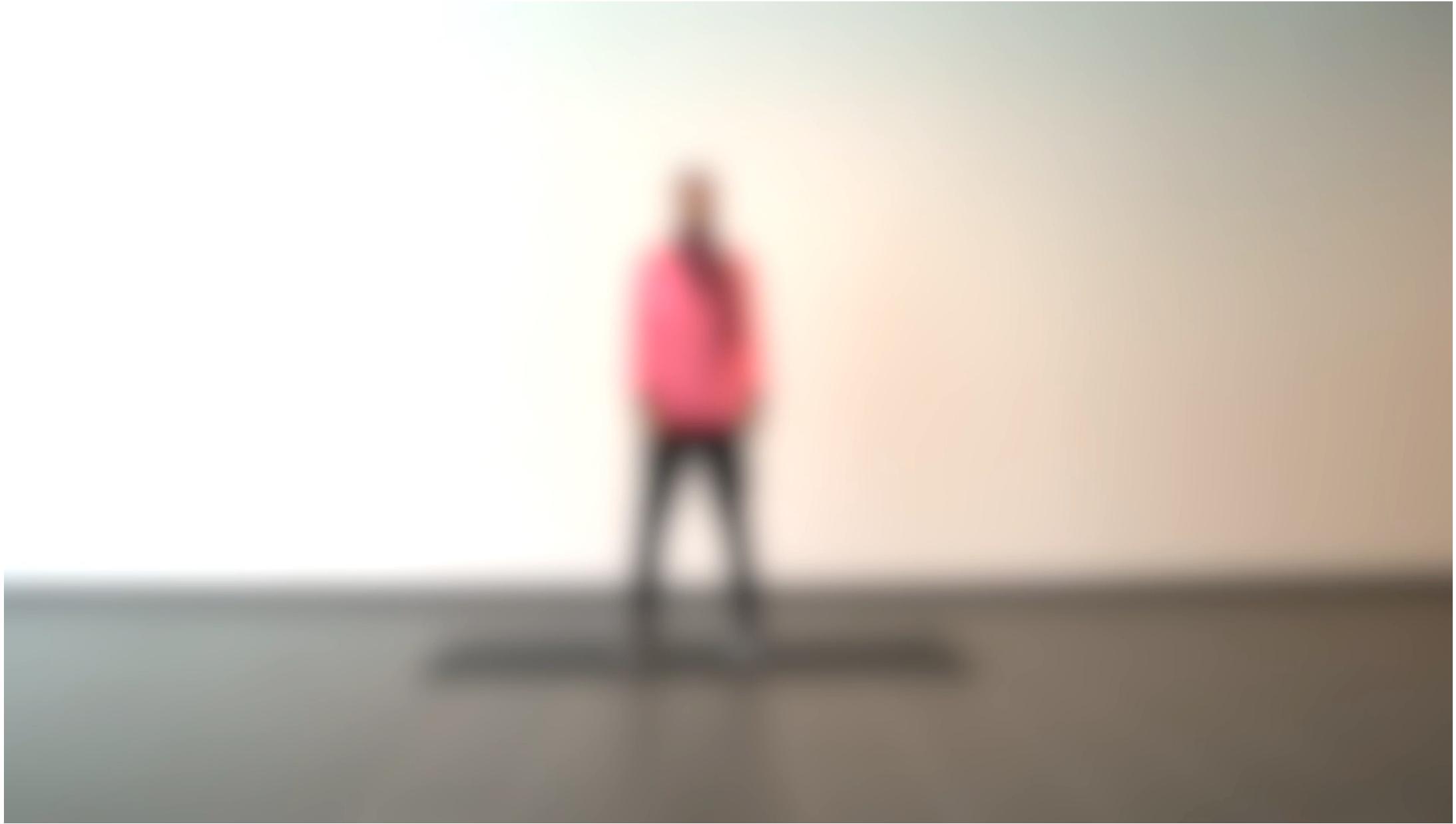
ELITE PERSONAL TRAINERIN

GOLDENE MORGENROUTINE

HIER GEHT ES ZUM VIDEO:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=593RYQMM58M](https://www.youtube.com/watch?v=593RYQMM58M)

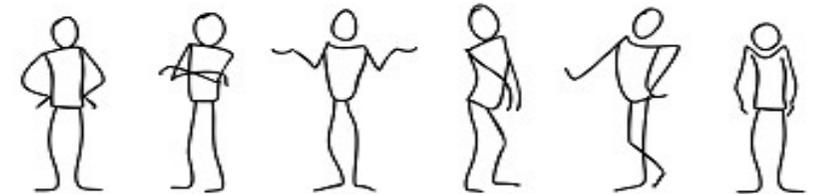




GEGENSEITIG UNTERSTÜTZEN

- Bewusstsein schaffen: Körperhaltung

- Typische Posen?
- Wie verändert Haltung bei unterschiedlichen Anlässen?
- Hochgezogenen Schulter?



DANKE FÜR DEINE AUFMERKSAMKEIT!



BOSHRA AMASHA

A large, solid dark red rectangular block that occupies the lower half of the slide, positioned below the name.