



h e a s y



**Der Guide
zum smarten
Gesundheits-
management**

Willkommen!

Erlebe mit uns eine neue, moderne Form des betrieblichen Gesundheitsmanagements. heasy steht für **digital**, **effizient** und zugleich **persönlich** und **motivierend** und dabei ganz simple, also **heasy**.

Lasst uns gemeinsam das Thema **Gesundheit** und **Wohlbefinden** in Deinem Unternehmen etablieren.

Los geht's!



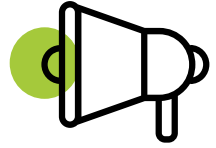


Volles Programm!

- Jahresprogramm 12 Monate – 12 Themen
- täglich zweimal 15 Minuten live aktive Pause
- heasyYoga/Pilates: Entwickle mentale Stärke und entdecke deine innere Ruhe
- heasy Sport: Workouts von und mit unseren Experten
- plus: Top Referenten



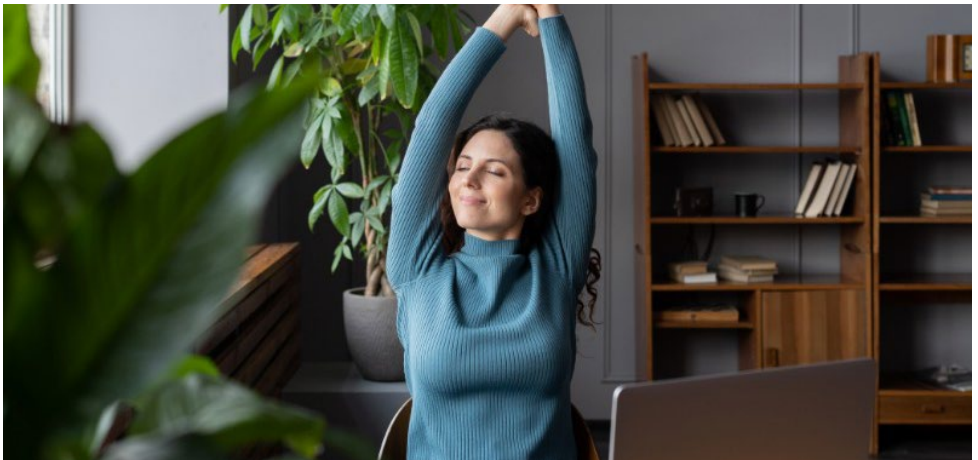
Eure aktive Pause – die heasytime



Einzigartig ist unsere tägliche live heasytime, die euch ein neues Körpergefühl verschaffen wird. Mit der heasytime verbessert ihr eure Mobilität, Stabilität und Ihre Vitalität – und das in nur 15 Minuten am Tag.

Ihr benötigt hierfür keine Sportbekleidung.

In unserer heasytime werdet ihr nicht schwitzen. Wir werden gemeinsam Bewegungen, Dehnungen und Mobilisationsübungen ausführen um den klassischen Beschwerden, die der Büroalltag mit sich bringt zu lindern. Erlebt, wie Ihre Rücken- und Nackenschmerzen weniger werden, das Spannungsgefühl in den Waden abnimmt, sich eure Beweglichkeit verbessert und ihr euch einfach vitaler fühlt.



heasySport



Beende mit uns aktiv den Tag.

Schwitze mit uns 30 Minuten am Abend und falle müde aber glücklich ins Bett. Wir benötigen kein Equipment, wir trainieren rein mit unserem Körpergewicht.

Sportbekleidung, eine Matte, Wasser und gute Laune solltet ihr mitbringen.

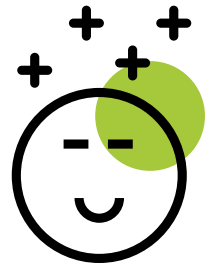


heasyYoga



Entdecke innere Ruhe und neue Kraft mit unserem Yoga- und Pilates-Kurs!

Ideal für alle Fitnesslevel, bieten wir eine harmonische Mischung aus Yoga und Pilates, die dir hilft, Flexibilität, Stärke und Balance zu fördern. Genieße die wohltuende Atmosphäre und den Fokus auf Körper und Geist, während du unter Anleitung erfahrener Trainer*innen lernst, Stress abzubauen und dein körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Mach mit und erlebe, wie du durch gezielte Übungen und bewusste Atmung neue Energie schöpfen kannst! Jetzt anmelden und einen ersten Schritt in Richtung mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge tun!



Die Geschichte und die Mission von heasy



Hola. Mein Name ist Marcel Markwirth und ich bin Mitgründer von heasy. Schon lange gilt meine Passion der Gesundheit. Ich habe einen Master of Arts im Bereich Präventions- und Gesundheitsmanagement, bin Berater für Stressmanagement und Ernährung und seit 9 Jahren arbeite ich als Personal Trainer auf Mallorca. Meine Mission ist es, dass das Thema Gesundheit einen höheren Stellenwert in der Arbeitswelt erlangt. Das Leben wird hektischer und digitaler und häufig fehlt der körperliche und mentale Ausgleich. So ist die Idee entstanden, ein Konzept für das betriebliche Gesundheitsmanagement zu entwickeln: heasy. heasy ist digital, effizient und zugleich persönlich und motivierend und dabei ganz simple, also heasy.

Gemeinsam mit 2 Freunden aus dem kaufmännischen Bereich habe ich im Jahr 2022 den Grundstein für unsere Mission gelegt.

Werdet Teil unserer Mission.

Nun wünschen wir Dir viel Spaß. Wir sind bei Fragen jederzeit für Dich da. Schreibe uns eine E-Mail an **service@heasy.de**

Folge uns und bleib immer auf dem Laufenden. Zu unserem Instagramkanal **@heasy_life** und facebook-account **heasy** gelangst Du ganz einfach über die folgenden QR-Codes:



Instagram



Facebook

