

*Tiefenentspannung für Ihre Mitarbeiter:innen
mit Stressfreileben Business*

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stressmanagement & *Burnout*prävention

Das Wichtigste auf einen Blick: ein einfaches
Entspannungsangebot für Ihr Team, ohne Kosten,
ohne Mehraufwand für Ihr Unternehmen.

VON

Mag. Kristina Albrecht

Wer Sie und Ihr Team begleitet.



Mein Name ist **Kristina Albrecht**.

Ich bin psychologische Beraterin und diplomierte Hypnotiseurin mit eigener Praxis in Mannswörth bei Wien und einer umfangreichen Online-Plattform.

Ich begleite Menschen dabei, Stress abzubauen, ihr Nervensystem zu entlasten und langfristig wieder mehr innere Balance zu finden.

Ich freue mich, schon bald auch Ihre Mitarbeiter:innen in einen entspannteren Alltag begleiten zu dürfen.

Mag. Kristina Albrecht

DIPL. HYPNOTISEURIN & PSYCHOLOGISCHE BERATERIN

Entspannung ist kein *„Nice-to-have“* mehr

Regelmäßige Entspannung ist heute ein wichtiger Bestandteil moderner betrieblicher Gesundheitsförderung. Die Zahlen aus dem DACH-Raum sind deutlich:

21%

der Arbeitnehmer:innen im DACH-Raum gelten als burnout-gefährdet .

MARKETINSTITUT, 2026

37,2Tage

dauern psychisch bedingte Krankenstände im Schnitt – deutlich länger als körperliche Ausfälle.

WIFO FEHLZEITENREPORT, 2025

70%

der Berufstätigen fühlen sich oft gestresst.

MAVIE STRESSSTUDIE, 2025

Genau hier setzt mein Online-Entspannungssystem **Stressfreileben Business** an: eine einfache, örtlich und zeitlich flexible Möglichkeit, das Stresslevel zu senken.

Der Vorteil für Unternehmen: leicht kommunizierbar, DSGVO-konform, im vorgeschlagenen Modell ohne Kosten und ein sichtbares Zeichen der Wertschätzung.

Was Ihr Team *davon hat*

1 Entlastung des Nervensystems, bevor Stress chronisch wird

Viele Menschen funktionieren weiter, obwohl ihr Nervensystem längst überlastet ist.

Regelmäßige Tiefenentspannung unterbricht die Daueranspannung und bringt zurück in Ruhe und Regeneration.

- Aktiv aus dem inneren „Dauer-An“ aussteigen
- Bessere Regeneration, Schlafqualität & emotionale Stabilität
- Stresslevel senken, bevor Erschöpfung oder Burnout entsteht

2 Burnoutprävention mit sehr niedriger Einstiegshürde

Die Online-Tiefenentspannungseinheiten finden genau dann statt, wenn sie gebraucht werden: abends, in der Pause oder am Wochenende. Keine fixe Gruppenzeit, keine Anfahrt.

- Kein zusätzlicher organisatorischer Aufwand
- Zeit, Ort & Häufigkeit selbst bestimmen
- Auch zurückhaltende Menschen probieren diskret aus

3 Mehr Konzentration, Belastbarkeit & innere Ruhe

Ein reguliertes Nervensystem ist die Basis für klares Denken und gelassenes Handeln, auch unter Druck. Tiefenentspannung verändert langfristig den Umgang mit Belastung.

- Mehr innere Ruhe im Arbeitsalltag
- Schnelleres Herunterfahren nach stressigen Phasen
- Stärkung der Selbstregulation

Wirkung auf *das ganze Unternehmen*

4

Mehr Mitarbeiterzufriedenheit & Wertschätzung

Aktive Angebote zur mentalen Gesundheit werden als starkes Zeichen wahrgenommen: „Wir sehen, dass Belastung ein Thema ist, UND möchten euch unterstützen.“ Das stärkt Vertrauen und Zugehörigkeit.

84%

der Angestellten schätzen Mental-Health-Unterstützung als wertvollen Benefit. Unternehmen mit solchen Angeboten haben nachweislich Vorteile im Wettbewerb um Talente. (Randstad Work Monitor 2024)

5

Beitrag zu einem besseren Betriebsklima

Überlastung wirkt selten nur auf einzelne Personen, sie zeigt sich im ganzen Team. Mehr innere Stabilität verbessert auch den Umgang miteinander.

- Mehr Gelassenheit in stressigen Phasen
- Weniger emotionale Überreaktionen
- Freundlicheres, stabileres Miteinander

6

Mögliche Reduktion stressbedingter Ausfälle

Stressbedingte Beschwerden entwickeln sich schleichend. Präventive Entspannung setzt früh an, bevor aus Belastung ein längerer Ausfall wird.

- Weniger stressbedingte Krankenstände
- Stabilere Teams & gesündere Leistungsfähigkeit
- Wertvoller Baustein im Gesundheitskonzept

Einfach für *Ihr Unternehmen*

7

Keine Kosten und kein Risiko für das Unternehmen

Für Ihr Unternehmen entstehen keine finanziellen Verpflichtungen. Die Mitarbeiter:innen erhalten zwei kostenlose Einheiten; wer danach weitermachen möchte, bekommt einen dauerhaften Vorteilspreis.

- Keine Kosten für die Firma
- Keine technische oder organisatorische Belastung
- Einfach kommunizierbar über Betriebsrat, Intranet, Newsletter oder Aushang

8

Flexibel, modern und alltagstauglich

Über 40 tiefenentspannende und nervensystemregulierende Online-Tiefenentspannungseinheiten und Hypnosен zu unterschiedlichsten Themen. So entsteht kein starres Einheitsangebot, sondern ein flexibles System.

- Tiefenentspannung, Schlaf, innere Ruhe, Selbstvertrauen, Stressabbau, mehr Energie, Gelassenheit, Motivation, weniger Aufschieben,...
- Jeder Mitarbeiter wählt genau das, was gerade am besten passt.
- Jede Online-Hypnose hat immer auch tiefenentspannende Wirkung!

Natürlich ersetzt ein Entspannungsangebot keine medizinische oder therapeutische Behandlung, aber es kann ein **sehr wirksamer Baustein in einem umfassenden Gesundheitskonzept** sein.

Der Ablauf in *fünf Schritten*

1

SIE FRAGEN AN

Sie melden Interesse an und wir richten den Kursbereich für Ihr Unternehmen ein.

2

SIE KOMMUNIZIEREN DAS ANGEBOT INTERN

Sie erhalten von uns ein **fertiges Kommunikationspaket** mit E-Mail-Vorlage, Intranet-Beitrag und Flyer. Sie leiten es einfach an Ihr Team weiter, ganz ohne Mehraufwand.

3

MITARBEITER:INNEN LOGGEN SICH EIN

Ihre Mitarbeiter:innen melden sich **eigenständig und freiwillig** an.
Ihr Unternehmen erhält keine Daten.

4

KOSTENLOS HÖREN & RABATTCODE ENTDECKEN

Ihre Mitarbeiter hören die ersten Einheiten völlig kostenlos und finden **darin den persönlichen Rabattcode gültig auf die gesamte Online-Plattform**.

5

WEITERFÜHRENDES PROGRAMM

Wer möchte, nutzt das gesamte Angebot dauerhaft vergünstigt.
Weiterhin keine Kosten für Ihre Firma.

Kostenlos starten, *dauerhaft sparen*

Ihre Mitarbeiter:innen starten völlig unverbindlich und erhalten bei Interesse dauerhafte Vorteilspreise.

FÜR DAS GESAMTE TEAM

Kostenlose Einheiten

Online-Tiefenentspannung zum unverbindlichen Ausprobieren für alle Mitarbeiter:innen völlig kostenlos.

0 €

MONATLICHE TIEFENENTSPANNUNG

50 % Dauer-Rabatt

Die monatliche Tiefenentspannungshypnose dauerhaft um nur 15 € statt regulär 30 €.

15 €
statt 30 €

RABATTCODE AUS DEM UNTERNEHMENSPROGRAMM

Auf die gesamte Bibliothek

20 € Rabatt auf jede weiterführende Tiefenentspannungseinheit der Bibliothek.

–20 €

VERGÜNSTIGTES KURSANGEBOT

Auf alle Online-Kurse

100 € Rabatt auf den "Endlich Rauchfrei-Kurs" und den "Wohlfühlgewicht-Kurs".

–100 €

Keine Kosten und keine Verpflichtungen für Ihr Unternehmen.

Ohne Datenlast, *ohne Risiko*

Ihr Unternehmen gibt keine Mitarbeiterdaten an uns weiter und übernimmt keine Verwaltung. Die Nutzung liegt vollständig bei den Mitarbeiter:innen.

-
- ✓ **Keine Weitergabe** von Mitarbeiterdaten an uns.
-
- ✓ **Keine Verwaltung** durch Ihr Unternehmen.
-
- ✓ Mitarbeiter:innen entscheiden selbst und melden sich **freiwillig und eigenständig** an.
-
- ✓ Die Anmeldung wird über einen **Bestätigungslink** abgesichert.
-
- ✓ Alle Daten werden **DSGVO-konform** verarbeitet.
-
- ✓ Für Sie als Arbeitgeber entsteht **keine Einsicht, keine Datenlast und kein rechtliches Risiko** .
-

Kommunikationspaket *für den Betriebsrat*

Sie müssen nichts selbst texten. Sie erhalten ein fertiges Paket zur internen Kommunikation: einfach übernehmen und aussenden.

A

Aushang-Flyer

Fertiger Flyer für das Schwarze Brett oder den Aushang im Betrieb.

B

Intranet-Text

Vorformulierter Beitrag für Intranet oder interne Kanäle, passend zur Tonalität betrieblicher Gesundheitsförderung.

C

E-Mail-Vorlage

Fertige Vorlage zur Aussendung an alle Mitarbeiter:innen **inklusive direktem Link und angehängtem Flyer.**

Hypnose wirkt: *auch messbar*

Hypnose ist ein wissenschaftlich vielfach untersuchtes Werkzeug aus der Psychotherapie und wird seit Jahren auch in medizinischen und klinisch-psychologischen Bereichen eingesetzt. Studien zeigen, dass Hypnose das Nervensystem in einen Zustand tiefer Entspannung versetzen und insbesondere den **Parasympathikus** – zuständig für Regeneration und Erholung – verstärkt aktivieren kann.

Zahlreiche Untersuchungen, wie beispielsweise die der Universität Tübingen sowie der Universität Zürich konnten messbare Veränderungen der Gehirnaktivität und der Stressregulation unter Hypnose nachweisen.

CORTISOL

HERZRATENVARIABILITÄT (HRV)

GEHIRNAKTIVITÄT (EEG / FMRT)

SUBJEKTIVES STRESSEMPFINDEN

Mein Online-Entspannungssystem

- Über 40 Online-Hypnosens zu unterschiedlichen Themen
- Jede Hypnose wirkt zusätzlich tiefenentspannend
- Vergünstigte monatliche Tiefenentspannung
- Unterstützung für mentale Gesundheit
- Online Rauchfrei- & Wohlfühlgewicht-Kurs
- Flexible Nutzung: jederzeit & ortsunabhängig
- Ideal integrierbar in den Alltag
- Spezialangebote für Ihre Mitarbeiter:innen

PMR wirkt: *auch messbar*

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine seit Jahrzehnten etablierte und wissenschaftlich gut untersuchte Methode. Sie wird in Medizin, Psychologie und betrieblicher Gesundheitsförderung eingesetzt, um Anspannung gezielt zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen.

Das Prinzip ist einfach und wirkungsvoll. Durch das bewusste Anspannen und anschließende Loslassen einzelner Muskelgruppen sinkt nachweislich die körperliche Anspannung spürbar, der Parasympathikus wird aktiviert und das Nervensystem schaltet von Daueranspannung auf Erholung. Zahlreiche Studien aus Medizin und Psychologie zeigen dabei messbare Veränderungen der Stressreaktion.

MUSKELTONUS

HERZFREQUENZ

BLUTDRUCK

SUBJEKTIVES STRESSEMPFINDEN

Die Kombination: PMR und Hypnose

Die Progressive Muskelentspannung wirkt über den Körper, die Hypnose über das Unterbewusstsein. Gemeinsam wirken beide Methoden nachhaltig regenerierend und führen zu einer Ausgeglichenheit, die sich spürbar im Arbeitsalltag zeigt.

Vorteile *auf einen Blick*

VORTEIL FÜR MITARBEITER:INNEN	VORTEIL FÜR DAS UNTERNEHMEN
Mehr Entspannung und innere Ruhe	Stabilere, ausgeglichene Mitarbeiter
Bessere Selbstregulation im Alltag	Weniger stressbedingte Krankenstände
Flexible Nutzung ohne Aufwand	Keine organisatorische Hürde
Zwei Tiefenentspannungseinheiten kostenlos	Wertschätzendes Angebot ohne Kostenrisiko
Dauerhafte Ermäßigung bei Interesse	Nachhaltige Gesundheitsförderung mit minimalem Aufwand

Dieses Angebot ergänzt Ihre bestehende Gesundheitsstruktur um genau jene Lücke, die andere Maßnahmen nicht erreichen: **den Feierabend, das Wochenende, den Moment zuhause, wenn der Druck oft am größten ist.**

Mentale Gesundheit sichtbar *fördern*

Ihr Unternehmen engagiert sich für die Gesundheit seiner Mitarbeiter:innen. Stressfreileben Business kann dieses Engagement um einen wichtigen Baustein ergänzen: die Zeit außerhalb des Arbeitsplatzes.

Denn Stress entsteht nicht nur während der Arbeit. Oft zeigt er sich erst am Abend, am Wochenende oder in den Stunden dazwischen, wenn es schwerfällt abzuschalten und wirklich zur Ruhe zu kommen.

Mit Stressfreileben Business erhalten Mitarbeiter:innen einen einfachen Zugang zu wirksamer Tiefenentspannung - flexibel, ortsunabhängig und ohne zusätzlichen Aufwand.

So entsteht eine wertvolle Ergänzung zu bestehenden Gesundheitsmaßnahmen und ein weiteres Zeichen dafür, dass das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen nicht erst dann wichtig wird, wenn die Belastung bereits zu groß geworden ist.

Bei offenen Fragen stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße, Kristina Albrecht

Mag. Kristina Albrecht

DIPL. HYPNOTISEURIN & PSYCHOLOGISCHE BERATERIN

info@stressfreileben.at

0660 16 42 436

www.stressfreileben.at