

PORTFOLIO

2025/26

Beratung - Vorträge - Gesundheitstage

CorporaHealth
B E R L I N

**We make
Mondays better.**





Das Team



Gründerin

Christin Weil

M.Sc. Pharmazeutische Forschung
Ernährungsberaterin & Fitnesstrainerin
Betriebliche Gesundheitsmanagerin
Universitätsdozentin

Zertifikate: Ernährungspsychologie, Positive Psychologie,
Gesundheitspsychologie, MHFA

Freiberufliches Netzwerk



Dr. Arghavan Rahimi

ÄRZTIN



Maria Hubert

KOMMUNIKATIONS-
WISSENSCHAFTLERIN



Dr. Elliot Brown

KLINISCHER
NEUROWISSEN-
SCHAFTLER



Jana Bidese

CROSS FIT COACH,
FRAUENGESUNDHEIT



Lisa Fütterer

PSYCHOLOGIN



Dr. Saria Almarzook

GLOBAL HEALTH
SPEZIALISTIN



Axel Schiffler

SPORT-
WISSENSCHAFTLER



Weitere freiberufliche
Teammitglieder aus den
Bereichen Psychologie,
Sport- & Ernährungs-
wissenschaften & mehr

Kooperationspartner





Das Wichtigste zuerst:

Bei uns gibt es **kein BGM**
“von der Stange”.

Alle genannten Themen werden immer individuell
für jede Anfrage überarbeitet und angepasst.

Say No to #GießkannenPrinzip





Für Unternehmen

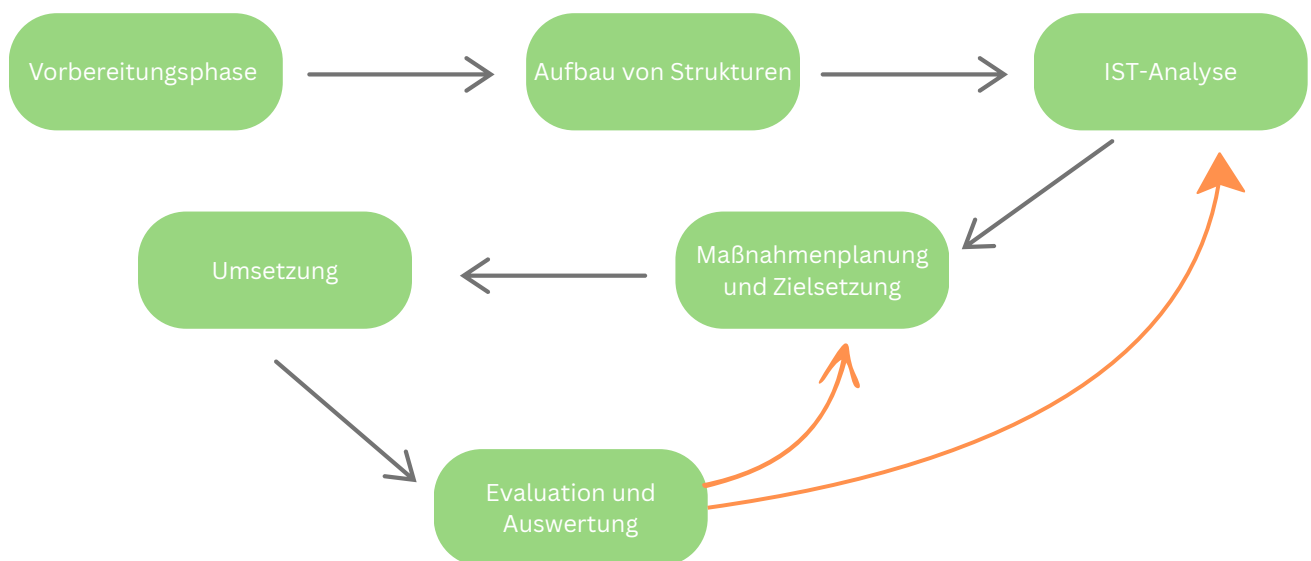
Unterstützung und Beratung - Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wie wir euch unterstützen können:

- Wir planen gemeinsam euren Einstieg und Aufbau.
- Mitarbeiter-Befragungen & Analysen – Damit wir wissen, was wirklich gebraucht wird.
- Maßnahmen & Umsetzung – Zusammen mit unseren Partnern und Krankenkassen.
- Evaluation & Weiterentwicklung – Damit euer BGM nicht stehen bleibt, sondern wächst.

Ihr habt schon ein BGM? Super!

Wir bieten gern den Blick von Außen um zu schauen, wie euer BGM noch effektiver werden kann.



Für Führungskräfte

Workshops

Resilienz für Führungskräfte: Stabil bleiben, wenn's drauf ankommt

- Eigene Ressourcen erkennen und gezielt stärken
- Mit Belastung und Druck konstruktiv umgehen
- Resilienz als Schlüsselkompetenz im Führungsalltag nutzen

Gesunde Selbstführung - Langfristig leistungsstark

- Eigene Gesundheit als Grundlage wirksamer Führung verstehen
- Ernährung, Bewegung und Entspannung bewusst in den Alltag integrieren
- Langfristig Leistungsfähigkeit, Klarheit und Vorbildfunktion stärken

Vorträge

Stark unter Druck? – Suchtmittelkonsum im Management verstehen und vorbeugen

Suchtmittelkonsum im Management ist ein oft übersehenes, aber reales Thema. Dieses Format schafft Bewusstsein für Risiken, Hintergründe und unterstützt bei der Entwicklung gesunder Copingstrategien.

Tabu Thema: Arbeitssucht - Wenn Leistung zur Abhängigkeit wird

Leistung wird oft belohnt – doch wo ist die Grenze zur Selbstgefährdung? Der Workshop beleuchtet das Phänomen Arbeitssucht, zeigt Risikofaktoren auf und lädt zur ehrlichen Selbstreflexion ein.





Für Schichtarbeitende

Workshop

Schichtarbeit bringt den natürlichen Rhythmus unseres Körpers aus dem Takt, doch mit dem richtigen Wissen und passenden Strategien lässt sich viel für die Gesundheit tun.



Inhalte:

- Zirkadianer Rhythmus verstehen und gezielt unterstützen
- Ernährungstipps: Was stärkt, was belastet?
- Schlaf fördern: Routinen & Einschlafhilfen
- Bewegung: Aktiv gegen Müdigkeit und Verspannungen
- Mentale & Soziale Gesundheit

Für Außendienstler

Vorträge

Fit on the Road – gesund unterwegs im Außendienst

Diese Inhalte zeigen, wie sich Bewegung, gesunde Routinen und einfache Ausgleichsübungen auch unterwegs integrieren lassen – trotz engem Zeitplan und viel Sitzen. Ziel ist es, die körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit auf Reisen zu erhalten.

Ernährung to go – gesund essen bei wenig Zeit & viel Fahrt

Der Vortrag vermittelt Strategien für eine gesunde Ernährung auf Dienstreisen – von smarter Snack-Auswahl bis hin zur nachhaltigen Vorbereitung. Im Fokus stehen Meal Prepping und clevere Einkaufsstrategien.





Für Azubis



MODUL 1: ERNÄHRUNG

- Grundlagen gesunder Ernährung
- Ernährungspsychologie
- Ernährung im Arbeitsleben
- Körperbild und Social Media
- Werbung und Trends



MODUL 2: BEWEGUNG, SPORT, REGENERATION

- Empfehlungen zu Bewegung und Sport
- Unterschied: Prävention und Leistung
- Motivationspsychologie
- Schlaf und Erholung - warum ist Schlaf so wichtig?



MODUL 3: SUCHT UND MEDIENSUCHT

- Definition "Sucht"
- Suchtmittel und deren Wirkweise: Alkohol, Nikotin, Cannabis, harte Drogen
- Definition: Mediensucht
- Ein gesunder Umgang mit Social Media



MODUL 4: MENTALE GESUNDHEIT

- Basics der positiven Psychologie
- Neuroplastizität & Resilienz
- Agilität und Change Management
- Methoden für erfolgreiches Stressmanagement



MODUL 5: FUTURE SKILLS

- Kommunikation mit künstlicher Intelligenz - ChatGPT und Co.
- Medienkompetenz
- Interkulturelle und soziale Kompetenzen

Für Alle

Impulsvorträge



Ernährung & Ernährungspsychologie

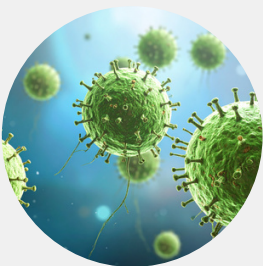
- Gesunde Ernährung - die Basics
- Meal Prep - Essen einfach vorbereiten
- Ernährungsmythen-Quiz: Wissenschaftliche Fakten vs. populäre Irrtümer
- Ernährungspsychologie: Warum wir essen, was wir essen
- Einkaufscoaching: Interaktive Lebensmittelanalyse

Special: 4-teiliger aufeinander aufbauender Ernährungskurs (a 1 h)



Lifestyle Erkrankungen

- Prävention von Lifestyle Erkrankungen
- Entstehung von Atherosklerose - Prävention von Herzinfarkt und Schlaganfall
- Prävention von Diabetes Mellitus II
- Krebsentstehung - eine Übersicht zur Aufklärung
- Cholesterin Werte verstehen (und senken)
- Depressionen & Angststörungen - was passiert im Gehirn?
- Darmgesundheit und mentale Gesundheit - Zusammenhänge verstehen



Special:

Winter & Immunsystem

- Tipps gegen den Winterblues
- Immun Boost - der richtige Lifestyle fürs Immunsystem



Für Alle

Impulsvorträge



Sucht & Mediensucht

- Social Media Sucht - Einfluss auf unser Gehirn & Selbstwert
- Suchtentstehung im Gehirn und die Auswirkung verschiedener Suchtmittel
- Tabu Thema: Arbeitssucht
- Emotional (online) Shopping: wie Algorithmen unseren Konsum steuern



Mentale Gesundheit & Stressmanagement

- Stress - was passiert im Körper und welche Strategien helfen nachweislich?
- Welchen Einfluss Achtsamkeit und Meditation auf unser Gehirn haben
- Wie wir unseren inneren Schweinehund nachhaltig überwinden
- Financial Wellbeing



Special:

Epigenetik

Wie wir durch alltägliche Entscheidungen die Aktivität unserer Gene – und damit unseren Stoffwechsel – beeinflussen können.



Für eure Gesundheitstage



Ernährungsberatung - Speed Dating

In 20–30 Minuten erhalten Mitarbeitende eine individuelle Beratung inkl. Ernährungscoaching und Berechnung des persönlichen Kalorienbedarfs.

Inhalte der Beratung:

- Analyse der aktuellen Ernährung
- Persönliche Empfehlungen & Zielsetzung
- Berechnung des Energiebedarfs
- Strategien gegen Stress- und emotionales Essen

Im Anschluss: Handouts mit praktischen Tipps



Fitnesscoaching - Speed Dating

In 20–30 Minuten erhalten Mitarbeitende ein individuelles Fitnesscoaching – abgestimmt auf ihre Ziele, Bedürfnisse und den Arbeitsalltag.

Inhalte der Beratung:

- Analyse von Bewegungsverhalten & Alltagssitzzeiten
- Individuelle Trainingsimpulse & Zieldefinition
- Tipps für Muskelaufbau, Mobilität oder Ausdauer
- Motivation & Strategien zur Integration von Bewegung

Im Anschluss: Handouts mit praktischen Tipps

Zufriedene Kunden



SCHWARZ



Mercedes-Benz



kuraray



KNORR-BREMSE



MERCK

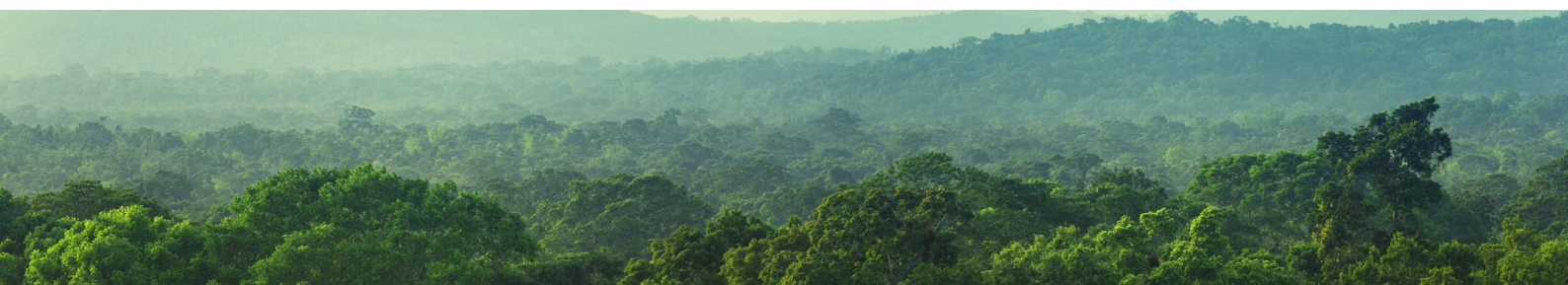


ADLER
GROUP



ARDEN
UNIVERSITY

GANT



Kontakt

www.corpora-health.com

hello@corpora-health.de

01738572007

Kurfürstenstraße 148, 10785 Berlin