



ATworkcare

Alexander-Technik – gute Haltung zahlt sich aus

Was kostet krankes Personal?

„50 Milliarden Euro fallen bundesweit an, wenn man alle Bereiche, in denen Rückenschmerzen Kosten verursachen, zusammenrechnet.“

Nikolaus Nützel, Gesundheitsexperte beim BR, 2017

„Allein in Bayern mehr als 4,5 Millionen Ausfalltage wegen Rückenschmerzen. Das sind rund zehn Prozent aller Fehlzeiten in Betrieben.“

DAK Gesundheitsbericht, Mai 2018

„Das heißt, es wäre alleine in Bayern ein betriebswirtschaftlicher Ausfall von 1,2 Milliarden Euro im Jahr 2016 gewesen – Schaden, der den Unternehmen entstanden ist, allein durch diese Rückenschmerzen.“

Werner Winter, AOK Bayern

Doch es geht auch anders: Alexander-Technik senkt Kosten – nachhaltig

Das Unternehmen Victorinox, Schweiz, senkte die krankheitsbedingten Personalausfälle signifikant durch Alexander-Technik-Training direkt am Arbeitsplatz: „Die unfall- und krankheitsbedingten Absenzen gingen um 40 Prozent zurück. Zudem konnten einige Personen von starken Beschwerden nachhaltig befreit werden.“

Paul Auf der Maur, stellvertr. Fabrikationsleiter Victorinox, Schweiz, Quelle: Suva – benefit 1/2010 www.suva.ch/de

Unsere Leistung

Wir verändern Gewohnheiten, die Energie, Zeit und Geld kosten. Mittels Alexander-Technik **reduzieren wir Fehltag**e, die durch dysfunktionale Koordination, Bewegungs- oder Verhaltensmuster am Arbeitsplatz verursacht werden. Unternehmen profitieren **messbar und nachhaltig**, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erleben deutlich **weniger Schmerztag**e und stärken ihr Potential zur **lebenslangen Selbsthilfe**. Auch medial unterstützen wir unsere Kunden mit dem **Alexander-Technik Basisplan®** als mobile App.

Testen Sie uns!

Lernen Sie unsere einzigartige Herangehensweise theoretisch und praktisch in einem **kostenfreien einstündigen Workshop** kennen. Entscheiden Sie dann, ob auch Ihr Unternehmen künftig von AT workcare profitieren soll.

Rufen Sie uns an!

Maleen Schultka & Partner



+49 8061 2842126

m.schultka@ATworkcare.de

www.ATworkcare.de

Nachhaltige Wirksamkeit ist klinisch bewiesen

Auch **nach Ende** der Alexander-Technik-Lektionen **reduziert** sich die Anzahl der Schmerztag

Quelle: British Medical Journal, BMJ 2008;337:a884; Prof. Paul Little

Grafik: AT workcare

Alexander-Technik reduziert Anzahl der Schmerztag

bei chronischen Rückenschmerzen

