
EUPD RESEARCH
TOP BRAND
CORPORATE HEALTH
2026
SINCE 2022
ADVENT
2026
smilingfit
Work. Smile. Balance.

smilingfit
Work. Smile. Balance.



Oh du fröhliche, oh du stressige … – Innehalten lohnt sich!

ADVENT 2026

Vier Impulse für mehr Ruhe, Energie und Balance in der Adventszeit.

Die Vorweihnachtszeit ist für viele eine ganz besondere, aber auch eine herausfordernde Zeit: Der Jahresendspurt im Job läuft, Termine häufen sich, To-do-Listen werden länger und nebenbei möchte auch die Adventszeit genossen und vorbereitet werden.
Oft bleibt dabei eines auf der Strecke: die Zeit für uns selbst und unsere Gesundheit.

Doch gerade jetzt ist es wichtig, innezuhalten, die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren und bewusst für kleine Auszeiten im Alltag zu sorgen.

Unsere Kampagne „**Oh du fröhliche, oh du stressige … - Innehalten lohnt sich!**“ lädt dazu ein, die Vorweihnachtszeit mit Ruhe und Zeit für sich zu genießen. In vier kurzen Praxisimpulsen erwarten Euch alltagsnahe Anregungen um die Themen mentale Gesundheit, Regeneration und Bewegung.

Erfahre, wie du deinen Stress reduzieren und gelassener durch die turbulente Zeit kommst, wie du der Wintermüdigkeit entgegenwirkst und deine Energiereserven durch gezielte Selbstfürsorge auffüllst sowie mit einfachen Übungen deinem Körper etwas Gutes tun kannst.

Ob für mehr innere Ruhe, einen vollen Akku oder eine bewegte Zeit in der winterlichen Landschaft – nehmt Euch bewusst eine kurze Pause für Eure Gesundheit.

Vier kleine Auszeiten -Große Wirkung.

smilingfit
Work. Smile. Balance.

Oh du fröhliche, oh du stressige … – Innehalten lohnt sich!

ADVENT 2026



Inhalte

Vier Praxis-Impulse mit wissenswerten und praktischen Tipps rund um Stressbewältigung, Wintermüdigkeit und Selbstfürsorge in der Vorweihnachts- und Winterzeit.

Ziele

- Wertschätzung für die Mitarbeitenden zum Jahresende
- Hektik reduzieren und Gelassenheit fördern
- Energie und Wohlbefinden stärken
- Körperliche und mentale Balance verbessern

Umsetzung

- Jeden Montag nach den Adventssonntagen ein neuer Impuls
- Flexibel abrufbar auf unserer on-demand Plattform (bis 31.01.27)
- Ein Start ist jederzeit möglich
- Erreichbarkeit vieler Mitarbeitenden

Preis

- **750€** für vier Impulse à 30 Min - zzgl. gesetzl. MwSt.
- Gemeinsam Gutes tun:
  5 % des Erlöses spenden wir gemeinsam an ASB-Wünschewagen

ADVENT
2026



WINTERMÜDIGKEIT
-Hintergründe & konkrete Lösungen

Fühlst du dich im Winter öfter müde, schwerer wach oder weniger konzentriert? In diesem 30-minütigen Praxisimpuls bekommst du schnelle, wirkungsvolle Tipps und kleine Übungen, mit denen du dein Energielevel sofort steigern kannst – ganz ohne Aufwand.
Ideal für alle, die trotz dunkler Jahreszeit klar, motiviert und leistungsfähig bleiben wollen..

smilingfit
Work. Smile. Balance.

ADVENT 2026



STRESSFREI DURCH DIE (VOR)WEIHNACHTSZEIT

– Tipps für mehr Gelassenheit

Die Vorweihnachtszeit war früher eine Phase der Ruhe – heute ist sie oft geprägt von Termindruck, Erwartungen und mentaler Belastung. In diesem 30-minütigen Praxisimpuls schauen wir auf typische Stressfaktoren im privaten und beruflichen Alltag und reflektieren persönliche Belastungen. Die Teilnehmenden entdecken ihre individuellen Kraftquellen, erhalten einfache SOS-Strategien für akute Stressmomente sowie Tipps zur Priorisierung und Selbstfürsorge. So kann die Adventszeit wieder bewusster und gelassener erlebt werden.

smilingfit
Work. Smile. Balance.

ADVENT
2026



ADVENT-WORKOUT
- Fit für die Lebkuchen

Bei unserem Advents-Workout tanken wir mit Schwung und Spaß an der Bewegung neue Energie und lassen die Hektik für einen Moment hinter uns. Ganz nebenbei schaffen wir Platz für den einen oder anderen Lebkuchen. Frei nach dem Motto: Erst „schwitzen“, dann naschen! Egal ob Sportskanone oder Bewegungsmuffel – hier zählt nicht die Höchstleistung, sondern die gemeinsame Freude an der Bewegung.

Also, raus aus dem Bürostuhl – für eure Move.Nasch.Balance.

smilingfit
Work. Smile. Balance.

ADVENT 2026



SELBSTFÜRSORGE IM WINTER
– Den Akku im Alltag aufladen

Wann hast du dich zuletzt wirklich gut um dich selbst gekümmert? Die Winter- und Vorweihnachtszeit fordert uns oft besonders heraus. In diesem 30-minütigen Praxisimpuls geht es um echte Selbstfürsorge im Alltag. Die Teilnehmenden finden heraus, was ihnen persönlich guttut, und entwickeln kleine, sofort umsetzbare Selfcare-Rituale für mehr Energie und Ausgleich.

smilingfit
Work. Smile. Balance.



ADVENT 2026

Sebastian Ullrich

Dipl. Sportwissenschaftler | Prävention - Rehabilitation

Geschäftsführer | Mitgründer

sebastian.ullrich@smilingfit.de

0911 – 893 107 85

smilingfit.de

smilingfit
Work. Smile. Balance.



ADVENT
2026

Wir freuen uns auf Euch!

Work. Smile. Balance.

smilingfit
Work. Smile. Balance.