



## **Herzlich Willkommen zum ersten Business- u. Life Energie Newsletter.**

**Schon wieder ein Newsletter? Was habe ich denn da abonniert?  
Keine Sorge - nichts passiert!**

Ich habe Sie noch auf meiner Kontaktliste und ich glaube wir kennen uns?

Falls ja, schon lang nichts mehr voneinander gehört. 😊  
...und wenn wir uns doch noch nicht kennen, möchte ich mich kurz vorstellen.



Hallo, ich bin Thomas Bank,

viele Jahre war ich Kurdirektor und Geschäftsführer im wunderschönen Soleheilbad in Bad Dürkheim.

Mit unserem coolen Kur- und Bäder Team haben wir viele Erfolge gefeiert und spannende Wohlfühlangebote entwickelt.

Getreu unserem Motto:

*“Bad Dürkheim, wo täglich neue Kräfte wachsen.”*

**In dir muss brennen,  
was du in anderen entzünden willst.**

*Augustinus von Hippo (354-430)*

Dieses Zitat war mein Lebensmotto und ich habe fast 25 Jahre intensiv und erfolgreich gebrannt. Dabei habe ich aber irgendwann die Balance verloren

und diejenigen vergessen die wirklich wichtig sind; meine Familie, Freunde und vor allem mich selbst.

Mir war es wichtiger, immer perfekte Ergebnisse abzuliefern und es

allen anderen recht zu machen. Ich war ständig unter Zeitdruck, fühlte mich meist gestresst und überfordert. Morgens war ich erschöpft, abends völlig ausgepowert und nachts konnte ich nicht mehr schlafen.

Die Liste meiner gesundheitlichen Probleme wurde täglich länger, bis ich irgendwann von der Überholspur direkt im Seitengraben landete  
**- Diagnose Burnout.**

**Doch soweit muss es nicht kommen,  
denn ein erfolgreiches Business schließt Gesundheit,  
Glück und Gelassenheit mit ein.**

Deshalb begleite ich Heute Unternehmen und Menschen, die neue Wege gehen wollen oder manchmal auch müssen.

Ich helfe dabei zu erkennen, was **wirklich wichtig und wertvoll** ist. Gemeinsam machen wir dann aus Träumen Ziele mit Termin und ich begleite dann gerne auch beim erfolgreichen Umsetzen.

**Begeben Sie sich mit mir auf eine Reise mit  
spannenden Beiträgen, Inputs und Empfehlungen zu  
Themen wie:**

- ***Betriebliches Gesundheitsmanagement***
- ***Mitarbeiterführung - und Motivation***
- ***Work Life Balance***
- ***Pausen- und Auszeitenplanung***
- ***Zeit- und Selbstmanagement***
- ***Business- und Life Routinen***
- ***Stress- und Energiemanagement***
- ***Achtsamkeit und Selbstreflexion,***
- ***Entspannungs- und Meditationsübungen***
- ***...***

Falls Sie täglich ihr Leben gesund, glücklich und gelassen meistern und keine Energie und Selbstmanagement Tipps benötigen, möchte ich Ihnen gratulieren! Sie können sich unten beruhigt mit einem Klick abmelden.

Jetzt wünsche ich Ihnen einen erfolgreichen Wochenstart und ganz viel Zeit für Dinge, die Ihnen wirklich wichtig und wertvoll sind.

Ihr  
Thomas Bank

**business+ life gesundheitsmanagement Thomas Bank**  
Luisenstraße 8, 78073 Bad Dürkheim

Diese E-Mail wurde gesendet an {{contact.EMAIL}}  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben.

[Abmelden](#)

