

Seminar „Fit for Life“

Erfolg durch Entspannung, Ernährung und Gesundheit

Ihr Nutzen

In diesem Seminar erfahren Sie....

- ... wie Sie mit wenig Zeitaufwand Stress reduzieren, Burn-Out vorbeugen und Ihre physische und psychische Leistungsfähigkeit (Resilienz) stärken
- ... wie Sie Körper und Geist mit leichten Übungen, gesunder Ernährung und effizienten Entspannungstechniken fit halten

Die Inhalte

- Mentale Einstellung für Ihren Erfolg und Genuss
- Nutzen und programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein - es ist Ihr bester Helfer
- Meditationstechniken „Atemfokus“ und „analytische Meditation“ - Stressreduktion für einen guten Schlaf, ein besseres Immunsystem, einen klaren Kopf und gute Entscheidungen
- Starker Rücken, entspannter Nacken - Übungen, die wirklich helfen
- Progressive Muskelentspannung
- Ernährung und Herz-Kreislauftraining - körperliche und mentale Fitness sowie Schutz vor Herz- Kreislauferkrankungen und Diabetes

Die Methoden

- Interaktive Impulse und Wissensvermittlung
- Praktische Übungen
- Erarbeitung individueller Pläne zur Umsetzung im Alltag

Ihre Referenten

DIPL.-KFM. KLAUS D. METZENAUER

5 Jahre Geschäftsführer mittelständischer Automotive-Konzerne, seit 2005 zertifizierter Trainer und Coach für Zeitmanagement (Prof. Seiwert), Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, 2010 und 2011 bester Lehrdozent FH Münster, Unternehmer des Monats NRW, Leiter Logistik bei Oldtimer-Rallye Peking-Paris 2007

DR. PHIL. TONI SCHUHEGGER

Dipl.-Sportwissenschaftler, Inhaber „health&sportsconsultants“, Lehrbeauftragter Gesundheitspsychologie LMU München