

TOP-Seminar 1 – Ernährung & Mindfulness

Sinne schärfen Höchstleistungen erbringen



Gesundheit Höchstleistungen Lebensglück

TOP-Seminar 1 mit den High-Level-Coaches

Mag. Caroline Schlinter-Maltan und Mag. Gregor Rossmann

Sinne schärfen – Höchstleistungen erbringen

Kennen Sie das: Sie sollen immer mehr leisten, Ihre Ziele übertreffen, immer informiert und erreichbar sein.

Am Abend haben Sie das Gefühl, dass Sie trotz permanenten Tun nichts erledigt haben.

Im Kopf herrscht ständig Hektik und vor dem Einschlafen steht das Gedankenkarussell nicht still.

Genussvolles, hochqualitatives Essen, sowie ausreichend Bewegung, Entspannung, Hobbys, Freunde, Zeit für Beziehung und regelmäßiger Schlaf zählen zu den Dingen, die sich neben Job und Familie nur mehr begrenzt oder gar nicht mehr ausgehen.

Wie sollen wir die Herausforderungen, die an uns gegenwärtig gestellt werden, noch schaffen?

Durch Intensivierung der Arbeit, mit Multitasking und noch mehr Einsatz?

Am besten ohne Stress und ohne zu erschöpfen? Trotz des ständig steigenden Drucks wollen Sie glücklich, gesund und erfolgreich sein?

Die **High-Level-Coaches Caroline Schlinter-Maltan** und **Gregor Rossmann** zeigen Ihnen auf inspirierende und motivierende Weise, wie Sie mit einem Training Ihrer Sinne und praxiserprobten Mindfulness-Techniken die Herausforderungen Ihres Lebens mit Leichtigkeit schaffen und den Grundstein für eine gesunde, erfolgreiche und glückliche Zukunft legen.

Sie bewältigen nach diesem Intensivseminar Ihre Herausforderungen mit der erforderlichen Gelassenheit und Konzentration. Sie erfahren auf anschauliche Weise, wie Sie Ihre psychische Widerstandsfähigkeit erhöhen und damit in Zeiten großer Belastungen gestärkt und vital durch das Leben gehen.

Das Basisseminar 1 ist der Beginn einer dreiteiligen Seminarreihe. Nach diesen Intensivseminaren sind Sie in der Lage, trotz des steigenden Drucks Ihr Leben gesünder, erfolgreicher und zufriedener zu gestalten.

Sinne & Mindfulness

Wie oft hatten Sie am Ende Ihrer Arbeitswoche das Gefühl, dass Sie wunderbar funktioniert, aber nicht gelebt haben? Haben Sie schon beobachtet, dass Sie Ihr Leben immer seltener bewusst wahrnehmen? Vielleicht hat Ihnen auch schon Ihr Körper versucht, Ihnen mit verschiedenen Symptomen verständlich zu machen, dass etwas in Ihrem Leben nicht stimmt.

Wir besitzen das beste Frühwarnsystem, das es gibt, nämlich unseren Körper. Nur Viele nehmen die Signale des Körpers nicht mehr wahr. Die Voraussetzung für Leichtigkeit, Gesundheit und Erfolg ist, dass wir uns darüber bewusst sind, was in einem selbst und um einen herum in jedem Augenblick passiert. Um dann die entsprechenden Gegenmaßnahmen einleiten zu können.

Genau hier können wir von den Lebensprinzipien der Shaolin-Mönche profitieren.

Eines der wichtigsten Lebensprinzipien der Mönche ist das Prinzip der Achtsamkeit. Das bedeutet, dass Sie mit Herz und Verstand im Hier und Jetzt verankert sind, ohne den augenblicklichen Moment zu bewerten.

Also genau das Gegenteil von dem, was wir in unserer schnelllebigen Zeit praktizieren. Wir sind versucht, ständig mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Wir sind mit unseren Gedanken in der Zukunft, überlegen, was wir noch alles zu erledigen haben, zerbrechen uns den Kopf, was uns alles passieren könnte und schüren damit unnötigerweise unsere Ängste. Oder wir schweben in der Vergangenheit und grübeln darüber, was wir alles besser machen hätten können. Unser Leben findet aber weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft statt.

Ein Leben in Leichtigkeit ist für uns nur dann möglich, wenn wir jeden Augenblick unseres Daseins mithilfe von Achtsamkeit bewusst wahrnehmen.

Daher starten wir im Seminar mit dem Fundament für Lebenserfolg und Gesundheit, nämlich mit Mindfulness.

- Sie erlernen unterschiedliche Mindfulness-Techniken, mit denen Sie Ihren Arbeits- und Lebensalltag leichter und effizienter gestalten.
- Sie lernen die Stresssignale Ihres Körpers wahrzunehmen und effiziente Techniken zur Regulierung Ihres Stresslevels einzusetzen.
- Sie erlernen ein Gehirntrainingsprogramm, mit dem Sie Ihre mentale Leistungsfähigkeit erhöhen.
- Sie lernen mit Achtsamkeitstraining und Entspannung Gelassenheit zu entwickeln.
- Sie lernen eine körperbezogene Testmethode, mit der Sie überprüfen können, ob und wie gut Sie unterschiedliche Lebensmittel vertragen. Eine Technik, die Ihnen hilft, in allen Lebenslagen, die richtige Entscheidung zu treffen.

Sinne & Ernährung

Mit allen Sinnen genießen - was heißt das eigentlich? Sehen, riechen, schmecken, tasten und hören! Wie beeinflussen unsere Sinne die Wahrnehmung von Lebensmitteln? Welche anatomischen und physiologischen Grundlagen sind Voraussetzung? Warum ziehen bestimmte Verpackungen unsere Aufmerksamkeit auf sich? Wie klingt Frische und Qualität? Kann man durch die Nase schmecken und wieso brennt es, wenn wir Scharfes essen?

In diesem Teil des Seminars erfahren Sie, wie die Freude am Ausprobieren neuer Lebensmittel und die Lust auf eigene Sinneserfahrungen geweckt werden kann.

Entdecken Sie Ihre Sinne wieder neu!

- Sie erfahren, wie sie Ihre Sinne schärfen.
- Sie erleben, wie jede Mahlzeit zu einem sensorischen Experiment wird.
- Sie erhalten Tipps wie man dank geschulter Sinne zu einer ausgewogenen Ernährung findet



Ihre High-Level-Coaches

Mag. Caroline Schlinter-Maltan ist als Geschäftsführerin von ihrem Büro für Ernährung, Ernährungswissenschaftlerin und Lebensmittelsensorikerin. Sie arbeitet seit mehreren Jahren in der Ernährungsberatung und Lebensmittelforschung und bringt viel Know-How und Erfahrung im Bereich Ernährungscoaching mit. Durch ihre Vortragstätigkeit kann sie ihr Wissen an Kinder und Erwachsene weitergeben um ihnen so einen SINNVollen, gesunden und nachhaltigen Umgang mit dem Thema Ernährung weiterzugeben. Bei Verkostungsseminaren bietet sie eine intensive Schulung der Sinne, um so die sensorische Vielfalt von Lebensmitteln wieder besser erleben zu lernen. Als Buchautorin widmet sie sich der Ernährung, dem Genuss und der Vermittlung von Wissen und Information über Lebensmittel, denen man mit Wertschätzung gegenüberstehen sollte.

Ihr Motto:

«WENN DU ALLES SO MACHST, WIE DU ES SCHON IMMER GEMACHT HAST, WIESO ERWARTEST DU DANN ANDERE RESULTATE?»

Albert Einstein



Ihre High-Level-Coaches

Mag. Gregor Rossmann ist diplomierte Sportwissenschaftler, Gesundheitsmentor und Buchautor. Er zählt im deutschsprachigen Raum zu den renommiertesten Gesundheitsexperten. Er ist Gesundheitsquerdenker und der Experte für Mentale Stärke und körperliche Fitness. Er entwickelte aus den Erfolgsmethoden des Spitzensports, den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung und der Lebens- und Denkprinzipien der Shaolin-Mönche seine BusinessVital-Methode.

Mit Hilfe dieser Methode hat er selbst den Weg aus einer schmerzhaften Autoimmunerkrankung gefunden. Nun unterstützt Gregor Rossmann Führungskräfte, Unternehmer, Spitzensportler und gesundheitsbewusste Menschen auf dem Weg zu Spitzenleistungen und gesunder Leistungskraft. Mit Begeisterung zeigt er vielbeschäftigten Menschen, wie Sie Resilienz aufbauen, mentale Stärke erlangen, sich richtig ernähren, Ihre Fitness verbessern und Ihre Lebensqualität nachhaltig steigern. Gregor Rossmann lehrt mit großer Begeisterung was er selbst lebt.

Sein Motto:

«IF YOU CAN DREAM IT, YOU CAN DO IT!»



Anmeldung zum High-Level-Seminar „Sinne schärfen – Höchstleistungen erzielen“

Hiermit melde ich mich zum Intensivseminar verbindlich an.

Beginn am Samstag, dem 24. November 2018 um 10.00 Uhr

Ende am So, 25. November 2018 nach dem Mittagessen

Vorname/Nachname _____

Firma _____

Abteilung/Funktion _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Deine Investition:

Seminar und Unterlagen: 240,- Euro inklusive weiterführende Betreuung durch unsere professionelle Online-Akademie.

Unterkunft im besten Seminarhotel Österreichs:

Seminarhotel Retter, Pöllauberg 88, 8225 Pöllauberg, <http://www.retter.at/>

Kosten im Doppelzimmer zur Einzelbelegung, zum Sonderpreis

1. Tag Retters all inclusive, statt Eur 179,- Eur 169,- 2. Tag Halbtagespauschale Retters all inclusive am Abreisetag ohne Nachmittagskaffeepause Eur 48,- p.P.

Gesamtsumme pro Person pro Aufenthalt Eur 217,-

Kosten im BIO-Vollholz-Einzelzimmer, zum Sonderpreis

1. Tag Retters all inclusive, statt Eur 179,- Eur 139,- 2. Tag Halbtagespauschale Retters all inclusive am Abreisetag ohne Nachmittagskaffeepause Eur 48,- p.P.

Gesamtsumme pro Person pro Aufenthalt Eur 187,-

Die angeführten Preise verstehen sich inkl. 13% Mwst und exkl. Nächtigungsabgabe, pro Person und Nacht Eur 1,50.

Wiesenzimmer:

Aufpreis pro Person & Nacht Eur 10,- im EZ Eur 10,- im DZ

Datum, Ort _____ **Unterschrift** _____

Schicken Sie bitte die Anmeldung per Mail an: info@gregor-rossmann.com

oder an unsere **Postadresse**: BusinessVital, z.H. Mag. Gregor Rossmann, Augasse 132, 8051 Graz

BusinessVital • Augasse 132 • 8051 Graz • +43 316 681090 • info@gregor-rossmann.com • www.gregor-rossmann.com

Teilnehmerstimmen

Liebes Trainerteam!

Kompetent, authentisch, humorvoll und motivierend. Vom Erkennen der eigenen Situation bis zur Motivation zur Veränderung hast Du die Themen Gesundheit und Lebensbalance beeindruckend nahe gebracht. Besonders die aktiven Bewegungselemente haben es mir angetan. Gesamt ein Seminar, das den Grundstein für ein positives Umdenken gelegt hat.

Herzlichen Dank und Liebe Grüße.

F. U., Wien

Sehr geehrter Herr Mag. Rossmann!

Mit Ihrem Seminar haben Sie es auf beeindruckende und unterhaltsame Weise geschafft, mir als Führungskraft nach einem hektischen, stets neuen Herausforderungen abverlangendem Arbeitstag die Wichtigkeit von Spannung und Entspannung wieder ins Bewusstsein zu bringen. Einfache, leicht umsetzbare Übungsanleitungen und Tipps zur gesunden Ernährung rundeten den fachlichen Input perfekt ab und werden mir noch lange in Erinnerung bleiben. Kurz gesagt, dieses Seminar war ein Gewinn!

Ich bedanke mich nochmals bei Ihnen und wünsche Ihnen weiterhin noch viel Erfolg!

E. S.-V., Judenburg

Liebe Trainer,

vielen Dank für das abwechslungsreiche, interaktive und kurzweilige Seminar. Vor allem der Umstand, dass Du mit verschiedensten Vorschlägen was man täglich verbessern kann, statt Verboten was man nicht machen darf, gearbeitet hast und die Vielzahl an unmittelbar umsetzbaren Übungen hat mich persönlich begeistert. „So viel Theorie wie nötig und so viel Praxis wie möglich“ so würde ich Dein Seminar beschreiben. Und herzlichen Dank für die umfangreichen Unterlagen, die Du mir zur Verfügung gestellt hast. Jetzt liegt es an mir die Dinge umzusetzen, aber ich bin überzeugt, dass ich Dir beim nächsten Treffen einige Erfolgsgeschichten erzählen kann.

U. T., Graz