

FIT for Life – FIT for Business

Zum krönenden Abschluss der Veranstaltungsreihe „OÖN-Wirtschaftsakademie & Führungsimpulse 2014“ am 18. November gibt Speakers Excellence Top100-Redner Gregor Rossmann gesunde Expertentipps für den Geschäftsalltag

Die Erhaltung und Steigerung der eigenen und unternehmerischen Leistungsfähigkeit sind heute von elementarer Bedeutung. Hier können Führungskräfte und Unternehmer von erfolgreichen Sportlern und Shaolin-Mönchen lernen!

Ein effizientes Energiemanagement ist für Führungskräfte, Top-Athleten und Shaolin-Mönche die Grundvoraussetzung für Gesundheit sowie für persönlichen Erfolg und Höchstleistungen. Wie der Spitzensportler erleben auch Führungskräfte täglich neue „Wettkämpfe“ und Herausforderungen, die es in stressreichen Zeiten zu bewältigen gilt. Sie erbringen ständig Höchstleistungen. Gönnen sie sich keine Erholungs- und Regenerationszeiten, kommt es früher oder später zu Leistungseinbußen. Je größer die Belastungen und Anforderungen bei Führungskräften sind, desto mehr Pausen sollten sie machen.



Wie sieht die Praxis aus?

Je höher der Stress, umso geringer die Anzahl der Erholungsphasen. Tägliche Regenerationszeiten werden daher dringend benötigt, um die Konzentration und Leistungsfähigkeit langfristig aufrecht zu erhalten.

Der Aufbau von mentaler Stärke ist wesentlich für die Erhaltung eines optimalen, gesundheitsfördernden Energielevels.

Mit Gehirnintegrationstraining schafft man die Grundvoraussetzung für den Aufbau von mentaler Stärke. Durch ausgewählte koordinative Übungen vernetzt man das Gehirn und wird dadurch leistungsfähiger, konzentrierter und gelassener.

Der richtige Umgang mit leistungshemmenden Gedanken und negativen Gefühlen ist in diesem Zusammenhang ein wichtiger Faktor, der das Leistungs- und Energieniveau von Führungskräften bestimmt.

Shaolin-Mönche zeigen auf beeindruckende Weise, welche Kraft und Auswirkungen ihr Bewusstsein und ihr Denken haben. Auch Top-Athleten lernen, wie sie ihre Gefühle und Ge-



Foto: gregor-rossmann.com

ÜBER MAG. GREGOR ROSSMANN

Egal ob beruflich oder privat: jeder Mensch profitiert davon, wenn er die Techniken von Spitzensportlern und Shaolin-Mönchen anwendet. Sportwissenschaftler Gregor Rossmann weiß dies aus eigener Erfahrung, hat er doch mithilfe dieser Techniken den Weg aus einer schmerzhaften Krankheit gefunden. Nun erläutert der diplomierte Sportwissenschaftler und Buchautor in seinen Keynotes, Seminaren und Coachings, wie Unternehmer und Führungskräfte mithilfe dieser Techniken ihre Lebens- und Leistungskraft steigern und Burnout vermeiden können.

Gregor Rossmann beschäftigt sich seit 1990 intensiv mit den Themen Gesundheit, Leistungssteigerung und Stressabbau. Im Rahmen seiner Ausbildungen und der praktischen Arbeit mit Führungskräften, Mitarbeitern von nationalen und internationalen Firmen sowie mit Spitzensportlern und Shaolin-Mönchen, hat er sein umfangreiches Expertenwissen erworben.

Mehr Informationen über Gregor Rossmann unter: www.gregor-rossmann.com



Foto: colourbox.de

Führungskräfte und Unternehmer können von den Strategien des Spitzensports profitieren.

danken im Wettkampf managen. Ein verärgerter Sportler kann in Wettkampfsituationen nicht seine volle

Leistung abrufen. Ebenso wenig werden negativ denkende Führungskräfte langfristig Ihre Leistungsfähigkeit

GESUND LEBEN

erhalten. Pessimistische Menschen erkranken häufiger, sind unzufriedener und sterben früher.

Eine der wichtigsten Quellen für Stressabbau ist für Führungskräfte und Unternehmer die Bewegung und der Aufbau eines guten Fitnesslevels. Bewegung führt zwar einerseits zu einem unmittelbaren Energieverlust. Andererseits werden gleichzeitig positive Energie aufgebaut und die körperlichen und geistigen Kapazitäten gestärkt.

Die Macht der Ernährung

Sportler und Shaolin-Mönche kennen die Geheimnisse einer natürlichen, leistungssteigernden Ernährung. Beeinflusst die Ernährung doch wesentlich den Energielevel und somit die damit verbundene Leistungsfähigkeit.

Immer wieder hört man von Führungskräften, dass sie es während eines hektischen Arbeitsalltages nicht schaffen, ausreichend Zeit für Mahlzeiten einzuplanen. Viele Führungskräfte nehmen infolge ihre Speisen nach dem Zufallsprinzip ein und leben die Weisheit „In der Kürze liegt die Würze“.



Fastfood oder Snacks stillen zwischen Besprechung und dem hektischen Führungsalltag zwar kurzfristig den Hunger. Langfristig bedeuten diese ungesunden Ernährungsgewohnheiten jedoch Leistungsverlust und Krankheit.

Fazit: Führungskräfte und Unternehmer, die langfristig ihre Lebensbalance erhalten möchten, können dazu die Strategien erfolgreicher SportlerInnen und Shaolin-Mönche nutzen.

Wie Sie mit Hilfe dieser Strategien Ihren persönlichen Trainingsplan zur



Foto: Privat

„Die OÖN-Wirtschaftsakademie hat bisher eine Vielzahl interessanter Themen aufgegriffen und hochkarätige Referenten ins

Haus LENTOS gebracht. Für mich persönlich ist der kommende Vortrag besonders spannend, da er die Bedeutung der Ernährung im Hinblick auf Leistungsfähigkeit beleuchtet. Unser Speiseangebot nutzen natürlich auch viele Geschäftsleute. Es ist uns ein Anliegen auf Convenience-Produkte und Geschmacksverstärker zu verzichten. Wir kaufen regional ein und bringen Saisonales auf den Tisch. Für einen guten Start in den Tag bieten wir ein tolles Frühstücksangebot, zu Mittag servieren wir günstige Menüs. Mit ganztägig warmer Küche kann man sich auch außerhalb der klassischen Essenszeiten eine ausgewogene Mahlzeit gönnen. Wir laden Sie herzlich ein, die neu interpretierte klassische Küche direkt neben der Donau zu genießen!“

Gregor Geschwendtner,
Gastronom LENTOS

Steigerung Ihrer Lebensbalance und Leistungsfähigkeit erstellen, erfahren Sie im Vortrag „FIT for Life – FIT for Business“.



DIE WICHTIGSTEN INFOS RUND UM DIE „OÖN-WIRTSCHAFTSAKADEMIE & FÜHRUNGIMPULSE 2014“

Karten:

Erworbene Karten können jederzeit an Dritte weitergegeben werden. Sie können diese für sich selbst, als Kundengeschenk oder zur Motivation Ihrer Mitarbeiter verwenden.

Nach dem Vortrag haben Sie Zeit für interessante Gespräche mit anderen Unternehmern und Führungskräften. Erleben Sie einen Abend, der für Ihr berufliches und privates Vorankommen entscheidend sein kann. Ein Abend für alle, die sich an der Spitze orientieren und nicht am Durchschnitt.

Preise:

Die Kosten für die Abendveranstaltung betragen **89 Euro** (exkl. USt.). Mit der OÖNCard erhalten Sie den Eintritt um 80 Euro (exkl. USt.).

Alle Teilnehmer der „OÖN-Wirtschaftsakademie & Führungsimpulse 2014“ haben die Möglichkeit, ab 17.30 Uhr die aktuellen Ausstellungen im LENTOS kostenlos zu besuchen. Um 17.45 Uhr findet eine Blitzlichtführung (30min) statt. Weiters sind die nach dem Vortrag konsumierten Getränke und Fingerfood im Kartenpreis inkludiert, Gruppen- und Firmenkontingente sind auf Anfrage erhältlich.

Veranstaltungsort:

LENTOS Kunstmuseum (Ernst-Koref-Promenade 1, 4020 Linz)

Informationen und Buchung:

Telefon: 0732/7805-800 (Sie werden direkt mit dem Veranstalter Speakers Excellence verbunden)

Fax: 0732/7805-799

Web: www.nachrichten.at/wirtschaftsakademie

E-Mail: linz@speakers-excellence.at

Termin: 18. November 2014, 18.30 bis 22 Uhr (Einlass 18 Uhr) – Vortrag „FIT for Life – FIT for Business“ von Gregor Rossmann

OÖN-Card
Nutzen Sie den Preisvorteil

Eine Veranstaltung von:



Partner:

