GREGOR ROSSMANN
EVA LEITNER

NEURO LEADERSHIP

FÜR MENTALE STÄRKE UND GESUNDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Leistungsdruck, Entscheidungsdichte und permanente Erreichbarkeit fordern das Nervensystem täglich.
Diese Fortbildung zeigt, wie neurobiologische Prozesse Führung, Kommunikation und Resilienz beeinflussen – und wie sie gezielt reguliert werden können.
Ziel ist es, Stressfolgen zu reduzieren, die eigene Widerstandskraft zu stärken und Leistungsfähigkeit gesund und nachhaltig zu gestalten.

Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen (z. B. Burnout)

Förderung der psychischen Gesundheit und nachhaltigen Leistungsfähigkeit

Entwicklung individueller Strategien zur Stressregulation im Berufsalltag

hallo@gregor-rossmann.com
+43 676 3574167
office@mindful-success-es.com
+43 664 88311733
www.gregor-rossmann.com

Innere Ruhe. Klare Entscheidungen.

Facts

Neuro Leadership im Führungskontext
Gehirn & Fokus
Stressregulation
Praktische Methoden zur Stressregulation
Analyse
Analyse individueller Stress- und Regenerationsmuster
Integration
Nachhaltige Integration in den Berufsalltag

Nutzen für die Teilnehmenden:

- Erlernen wirksamer Strategien zur Stressprävention und Gesundheitsförderung
- Verbesserung der Resilienz und Erholungskompetenz
- Nachhaltige Integration in den beruflichen Alltag

Zielgruppe

- Führungskräfte
- Projektverantwortliche
- Unternehmer:innen
- sowie Personen mit hoher mentaler und organisatorischer Verantwortung.

Mehrwert & Besonderheiten

- Begleitung durch zwei Expert:innen
- Kleine, exklusive Gruppe für hohe individuelle Wirksamkeit
- Neurowissenschaftlich fundierte Selbstführung mit Stress- und Selbstregulationstechniken
- Klarer Fokus auf nachhaltige Anwendung im Berufsalltag

Vortragende:

Gregor Rossmann – Sportwissenschafter, Experte für Funktionelle Neurologie, Stressregulation und Gehirntraining

Eva Leitner - Steuerberaterin, Trainerin für Selbstführung, Business-Yoga und Stressregulation

www.gregor-rossmann.com

Programm

Donnerstag – Ankommen & Entschleunigen
🧘 17:30–18:10 | Yoga-Einheit
🍽️ 19:30 | Gemeinsames Abendessen

Freitag – Grundlagen & erste Regulation
07:00–07:40 | Yoga-Einheit
09:30–11:00 | Nervensystem & Stress verstehen
11:15–12:30 | Embodiment – wie Stress im Körper sichtbar wird
13:45–15:00 | Atem als Schlüssel zur Regulation
15:15–16:15 | Neuronale Heilung & Regeneration

Samstag – Neuro-Performance & Fokus
07:00–07:40 |Yoga-Einheit
09:30–11:00 | Wie das Gehirn Höchstleistungen bringt
11:15–12:30 | Neurodrills: Fokus & mentale Stärke
13:45–15:00 | Visual Performance Training
15:15–16:15 | Führung & Selbstregulation

Sonntag – Integration & Umsetzung
09:30–10:45 | Persönliche Umsetzungsstrategie
11:00–12:30 | Persönliche Umsetzungsstrategie und Q&A

GREGOR ROSSMANN
EVA LEITNER

NEURO LEADERSHIP

26.11-29.11.2026

Ort:

RETTER Bio-Natur-Resort
Pöllauberg 88, A-8225 Pöllauberg
+43 3335 2690, hotel@retter.at, www.retter.at

Kosten:
1.590 € incl Übernachtung und Verpflegung

QR Code scannen zum Anmelden

Rechtlicher & steuerlicher Hinweis (Österreich)

Diese Fortbildung ist als gesundheitsfördernde Präventionsmaßnahme konzipiert und orientiert sich an den Grundsätzen der Präventionslogik gemäß § 20 SGB sowie an den vergleichbaren Vorgaben der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) und der Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) im Bereich Gesundheitsförderung und Stressprävention.
Die Maßnahme dient der Primärprävention und der Förderung gesundheitsbezogener Selbstkompetenz.
Sie ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder physiotherapeutische Behandlung.
Die Teilnahmegebühr kann im Rahmen der beruflichen Fort- und Weiterbildung steuerlich geltend gemacht werden, vorbehaltlich der individuellen steuerlichen Situation.

hallo@gregor-rossmann.com **+43 676 3574167**
office@mindful-success-es.com **+43 664 88311733**
www.gregor-rossmann.com