



# Thementag

**Stress und Selbstwirksamkeit**

**Wie wir unsere Gesundheit über die Biologie steuern**



Erstes Deutsches  
Zentrum für Leistungsmanagement®

Beim Thementag „Biologie der Begeisterung“ gehen Sie mit unserem Trainer auf die Reise durch das biologische System Ihres Körpers. Neben theoretischem Wissen werden wertvolle Impulse und alltagstaugliche Tipps vermittelt, um gesünder, leistungsfähiger und stresstoleranter zu werden.

## Ihr Nutzen

---

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, Biologie und Medizin sind die Grundlagen unserer Seminare. Sie werden Ideen für Ihren Alltag erhalten, um privat und beruflich begeisterter, leistungsfähiger und veränderungsbereiter zu werden. Mit diesen Erkenntnissen können Sie konkret mit der Umsetzung beginnen. Um die Nachhaltigkeit zu unterstützen, bietet das Zentrum für Leistungsmanagement auch vertiefende Seminare an und gibt gerne neue Denkanstöße an die Führungskräfte Ihres Unternehmens weiter.

## Inhalte

---

- » It's all about Energy
- » Fit trotz Stress
- » Bewegung, Ernährung, Schlafrhythmus
- » Stresssystem/Immunsystem
- » Stresskrankheiten vorbeugen
- » Neurobiologie für den (Berufs)Alltag

## Trainer

---



**Alexander Feil:** Seine langjährige Coachingerfahrung und seine Kenntnisse im Bereich der ganzheitlichen Therapie und Diagnostik versetzen ihn in die Lage, passgenaue Lösungen für die nachhaltige Entwicklung von Führungskräften und die Veränderung der Leistungsfähigkeit zu finden. Neben seiner Tätigkeit als Trainer arbeitet er als Heilpraktiker in seiner eigenen Praxis.

## Invest

---

€ 369,- inkl. Verpflegung und dem Buch „Geheimnis der Leistungsfähigkeit“, zzgl. gesetzl. MwSt.

## Termin

---

18.09.2019 (9:30 Uhr Begrüßungskaffee, 10 bis 17 Uhr Workshop mit anschließender Fragestunde)

## Tagungsort

---

Unser Thementag findet im neu gebauten Panoramahotel Waldenburg statt, das 4-Sterne Haus liegt 505 Meter über der Hohenloher Ebene an der Hauptstraße 86 in 74638 Waldenburg. [www.panoramahotel-waldenburg.de](http://www.panoramahotel-waldenburg.de)