



Thementag

# Biologie der Begeisterung

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 Coachingenerfahrung 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

---

26.03.2020 (9:30 Uhr Begrüßungskaffee, Workshop von 10:00 bis 16:00 Uhr)

## Tagungsort

---

Unsere Seminare finden im ruhig gelegenen Schloss zu Hopferau im Allgäu statt. Hier finden Sie die perfekten Bedingungen, um sich und Ihr Gehirn für alle bevorstehenden Aufgaben und Projekte fit zu machen.