



Seminar II

Körper & Geist - Ihr AKTUELLER Fitness-Dialog

mit Mag. Christina Frauenschuh
& Dipl.-Volkswirt Walter Nagiller

„Persönliche Fitness entwickeln und pflegen

– das ist ein permanenter, ganzheitlicher Prozess.“

Die meisten Menschen wissen zwar, worauf es im Alltag ankommt, aber das „TUN“ bleibt zu oft auf der Strecke. Die Erfolgsformel heißt immer wieder: Selbst-Motivation. Freuen Sie sich auf eine bewegende, erlebnisreiche „Aus-Zeit“ ..

Ziele:

- ☞ Sie **befreien** sich wieder vom „System“ der Alltags-Routine ...
- ☞ Sie **schärfen** den Blickwinkel für das „Wichtige“ im Leben ...
- ☞ Sie **entwickeln** mehr Ruhe und Gelassenheit in Stress-Situationen ...
- ☞ Sie **tanken** Motivation und Energie für hohe, ganzheitliche Leistungsfähigkeit ...

Stimme zum Seminar:

„Mit viel Energie, Freude und Überzeugungskraft begleitet Ihr unsere MitarbeiterInnen schon das 4. Jahr durch das Seminar ‚Körper und Geist‘. Eure Ansätze sind innovativ und doch leicht im Alltag umsetzbar. Die MitarbeiterInnen des AMS Tirol freuen uns schon auf den im Herbst stattfindenden Aufbauworkshop“
Christian Steixner, Ausbildungsverantwortlicher AMS Tirol

Inhalte:

Körperliche „highlights“

- ☞ **„Energie-Zentrale Muskel“** nutzen und programmieren.
Sie gewinnen ausdauernde Energie und Ihr Wohlfühlgewicht ...
- ☞ **„Nerven-Nahrung“** die fit macht.
Sie erleben das richtige Essen für starke Nerven und ein gutes Gedächtnis ...
- ☞ **„Natur und ich“** genießen und vereinen...
Sie spüren die Natur als Energie- und Erholungsgeber zu nutzen ...
- ☞ **„Nahrung als Medizin“** entdecken.
Sie verwenden die Heilkraft der Nahrung für Ihre Gesundheit ...

Mentale „highlights“

- ☞ **„Phänomen Zeit“** in den Griff bekommen.
Sie sagen Ihren unangenehmen Stör-Faktoren Ihr wirksames „Contra“ an ...
- ☞ **„Konflikt-Souveränität“** steigern.
Sie programmieren Ihre persönliche Software auf **„4-plus“** ...
- ☞ **„Gehirn-Jogging“** mit High-Speed.
Sie erleben Super-Konzentration und Schlagfertigkeit ...
- ☞ **„Persönlichkeits-TÜV“** auf den neuesten Stand bringen.
Sie setzen aktuelle Prioritäten, treffen 10 wichtige Entscheidungen, eröffnen Ihr spezielles Projekt **„ICH“** –

Ihr „**BegleiterTandem**“ lädt Sie ein zu einer persönlich, strategischen Aus-Zeit.

Dipl.Volkswirt Walter Nagiller, *management creativ*

- ✓ Jahrgang 1946, gebürtiger Tiroler, lebt seit 1970 in Kelheim/Bayern.
- ✓ Studium der Wirtschaftswissenschaften, Universität Innsbruck.
- ✓ langjährige Berufserfahrung in Industrie, Wirtschaftsverbänden und Consulting-Unternehmen als Führungskraft und Geschäftsführer.
- ✓ 1991: Gründung des eigenen Unternehmens *management creativ*.
- ✓ Zusammenarbeit mit namhaften Partnern aus Industrie, Handel, Handwerk, Dienstleistungswirtschaft, Netzwerken und Verbänden, auch auf internationaler Ebene.
- ✓ Langjährige Praxis als Moderator, Trainer und Management-Coach.
- ✓ Telefon 0049-9441-7896, E-mail: walternagiller@web.de

Mag. Christina Frauenschuh, geb. 1973 in Kitzbühel

- ✓ Jahrgang 1973, gebürtige Kitzbühelerin, lebt seit 2010 in St. Johann i.P. /SBG
- ✓ Studium der Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Ernährungswissenschaft
- ✓ Diverse Aus- und Fortbildungen im Gesundheitsbereich wie „Ernährungs- und Gesundheitsberaterin“, „Heilkräuter und Phytotherapie“, „Bergwanderführer“, „Personal Trainerin“, „Therapeutin für kPNI“, „Nahrung als Medizin“,
- ✓ Über 12 Jahre Berufserfahrung als Coach, Konsulent und Referent im Gesundheitsbereich für Firmen, Hotels, Ausbildungsinstitutionen und Privatpersonen
- ✓ 1999 Eröffnung der eigenen Firma „Ernährungs- und Gesundheitsmanagement“
- ✓ 2010 Aufbau des Genusstudios
- ✓ Zusammenarbeit mit namhaften Partnern aus Medizin, Hotellerie, Sport, Tourismus, Dienstleistungswirtschaft und Netzwerken, auch auf internationaler Ebene.
- ✓ Langjährige Erfahrung als Referentin, Selfnesscoach und Ernährungsberaterin

Interessiert, dann kontaktieren Sie mich noch heute. Ich stehe Ihnen für Fragen oder für ein auf Sie oder Ihre Firma abgestimmtes Angebot gerne zur Verfügung.

Ihre Referentin



Mag. Christina Frauenschuh
Ernährungsexpertin & Selfnesscoach