



**Thomas J. Nagy**

Der Unternehmensberater, Lebens-/ Sozialberater und Gesundheitswissenschaftler arbeitet als Systemischer Coach mit den Schwerpunkten Stress- und Burnoutprävention, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Trauerbegleitung sowie Eigenverantwortung. Als Autor schreibt er Fachbücher und aktuell eine Biografie über Kardinal Franz König.

## Freitag, 27. Februar bis Sonntag, 1. März 2015: **Exklusives Impulswochenende für Unternehmer und Führungskräfte**

Erleben Sie professionelles Gesundheitsmanagement in Theorie und Praxis.



2 Übernachtungen /  
2 Kategorien) mit Frühstück,  
2 Abendessen, 1 Mittagessen

Comfortkategorie: EUR 230,00  
Kategorie 1: EUR 190,00  
Inklusive: Schwimmbad und Fitnessraum.  
Hotelkosten sind direkt vor Ort zu begleichen.

### Programm des Impulswochenendes:

Anamnese und Reflexion;  
*Leistungsfähigkeit und Gesundheit als Wettbewerbsvorteil*; Erfolgsfaktor: Körper, Geist und Seele im Einklang; *Führungsverantwortung BGM*; Ursache und Behandlung von Rückenleiden; *Fußreflexzonenbehandlung*; Gruppen-coaching VORBILD: Wirkung; *Yoga und Mentaltraining*; Fackelwanderung; *kontemplative Freizeit ...*



Dieses Buch ist Teil der Seminarunterlagen.



**Weihnachtsangebot  
- 31%  
gültig bis 31.12.2014**

An diesem Erlebniswochenende wollen wir (nach Möglichkeit) auf Alkohol, Fernsehen, Zigaretten und Telefon verzichten.

**Seminarkosten** (Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 12:00 Uhr):

**Normalpreis:** EUR 960,00

**Weihnachtsangebot: - 31%**  
**EUR 660,00 \***

\* Gültig bei Buchung bis 31. Dezember 2014. Alle Preise inkl. USt. - Stornierung bis 31. Jänner 2015 kostenlos, danach 50%. Die Anmeldung ist übertragbar.

**Anmeldung: Judith Kainrath**  
Mobil: 0664/8405341  
j.kainrath@nagys.at

## Impulswochenende für Unternehmer und Führungskräfte **Leistungsfähigkeit durch Gesundheitsmanagement**

### 27. Februar bis 1. März 2015

- lernen
- erleben
- runter kommen
- auftanken
- Erfolgsbilanz stärken
- persönlich profitieren



# NAGY's

Kommunikations GmbH  
3400 Klosterneuburg, Agnesstraße 37  
www.nagys.at

Impulswochenende von Freitag, 27. Februar bis Sonntag, 1. März 2015

# Leistungsfähigkeit durch Gesundheitsmanagement

„Es gibt nichts Gutes, außer, man tut es.“ – Dieses Zitat lässt sich auch auf Betriebliches Gesundheitsmanagement anwenden. Wie viel haben Sie schon darüber gelesen? Wie viele Vorträge haben Sie schon gehört? Wie viel – oder wenig – davon wenden Sie im Alltag an?

Es ist auch interessant, dass zwar das Wort **Gesundheit** verwendet, aber inhaltlich über Krankheiten gesprochen wird. Klar, Arbeit beansprucht, aber muss sie auch belasten? Arbeit ist sinnstiftend und dient der Selbstverwirklichung – sofern die entsprechenden Rahmenbedingungen dafür geschaffen werden.

Auf die **Arbeitsplatzbedingungen** wird weitgehend geachtet, auf das **Verhalten der Mitarbeiter** hat man schon weniger Einfluss – außer durch Vorbildwirkung. Und wenn es um die **Organisation** geht, zu der auch das Führungsverhalten gehört, dann betritt man in vielen Unternehmen eine Tabuzone.

Blickt man in die Regale der Buchhandlungen, findet man meterlang Fachliteratur, in der jede Menge Führungstechniken, aber kaum **soziale Kompetenzen** vermittelt werden: Werte, Haltungen, Tugenden, wie

Respekt, Anerkennung, Wertschätzung, Authentizität, Kongruenz, Courage ... Diese „soft skills“ sind wichtig, denn wenn sie verletzt werden, kommt es zu schlechtem Betriebsklima, Mobbing, Intrigen, Burnout, psychischen Erkrankungen uvm.

**Darf Arbeit Spaß machen?** Selbstverständlich. Nur was man gerne macht, macht man bekanntlich auch gut. Wieviel wertvolles menschliches Potenzial wird tagtäglich verschwendet? Das muss nicht sein!

Bei diesem Impulswochenende sollen Sie nicht nur hören, sondern auch erleben, wie sich Gesundheitsmanagement in der Praxis anfühlen kann. Das Programm ist didaktisch so aufgebaut, dass Sie sich selbst und das Thema mit allen Sinnen erfahren und dabei lernen, besser und sorgfältiger mit sich und anderen Menschen umzugehen.

**Sie werden den Unterschied in Ihrem eigenen Leben, aber auch im Umgang mit anderen erleben.**

**Kontemplation** ist ein wichtiger Bestandteil, deshalb wollen wir auch auf Alkohol, Zigaretten, Fernsehen und Telefon (so gut wie möglich) verzichten und den Berufsalltag draußen lassen.

## Check in und Anamnese

Nehmen Sie sich Zeit, um sich anhand eines Fragebogens mit Ihrer Ist-Situation zu beschäftigen.

## Leistungsfähigkeit und Gesundheit

Was versteht man darunter und weshalb sind sie für jedes Unternehmen so wichtig?

## Fackelwanderung

Wann sind Sie das letzte Mal schweigend beim Schein einer Fackel durch den Wald gegangen?

## Abendmeditation

Wer sich vor dem Einschlafen besinnt, schläft auch besser.

## Aktives Erwachen

Eine Kombination aus Qi-Gong-, Tai Chi- und Pilatesübungen aktiviert für den neuen Tag.

## Körper, Geist und Seele in Balance

Wir sind ganzheitliche Wesen, bei denen Psyche und Somatik eng zusammenarbeiten. Beide brauchen ihr Gleichgewicht, und die Seele will auch Platz finden.

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Jeder dritte Mitarbeiter hat Rückenprobleme. Was sind die Ursachen und wie behandelt man sie richtig? Der Allgemeinmediziner und Osteopath **Rudolf Rauch** zeigt, wie es geht.

## Fußreflexzonenbehandlung

Unsere Füße repräsentieren den ganzen Körper. Massagen wirken sich wohltuend aus.

## Yoga am Arbeitsplatz

Gerade, wenn es stressig zugeht, machen Übungen zum Ausgleich Sinn. **Lia Wagner-Tiroch** wird uns diese zeigen.

## Mentaltraining

Der Umgang mit Stress ist oft Einstellungssache. Anhand konkreter Übungen zeigt **Thomas Kainrath**, wie Sie abschalten und gleichzeitig die Konzentration stärken können.

## BGM im Überblick

Die Theorie kennen Sie, doch wie lässt sich Gesundheitsmanagement in die Praxis umsetzen?

## Coaching VORBILD:Wirkung

Am wirkungsvollsten lernen wir von Vorbildern. Was macht diese aus? Welche Tugenden sind wichtig? Wodurch sind Sie selbst Vorbild? Und welche Tipps können Sie Ihren KollegInnen weitergeben?

## Check-out und Erfolgskontrolle

Was hat sich in den vergangenen Tagen verändert? Was nehmen Sie mit? Was wollen Sie gleich jetzt in die Tat umsetzen?

**Dieses Erlebniswochenende soll für Sie zum Genuss werden, frei von Stress, aber voll mit praktischen Anwendungen. Gönnen Sie sich diese Zeit!**



Unterkirchbacherstr. 32, 3412 Kirchbach  
Telefon: 02242 / 6263  
www.marienhof-wien.com



Freuen Sie sich auf ein ruhiges Impulswochenende am Land und gleichzeitig nur 30 Minuten von Wien entfernt.



Genießen Sie ausgewählte Gastronomie und fühlen Sie sich in ihrem Zimmer wohl.



Nutzen Sie auch das Freizeitangebot: Schwimmbad und Fitnessraum.