



## Referenten & Themen



**Markus Hofmann**

Dipl. Marketingwirt,  
European Business Trainer,  
Infotainer, Autor, Keynote-Speaker

### „Entdecken Sie das 8. Weltwunder – unser Gehirn“

Durch die Kombination von Spaß und Humor sowie interessantes und verblüffendes Know-how wird das Training des "Gedächtnismuskels" zum Impuls-Erlebnis für die Zukunft. In vielen praktischen Übungen werden Sie erleben, welche außerordentlichen Leistungen auch Ihr Gedächtnis vollbringen kann.



**Thomas Eberl**

Dipl. Sportwissenschaftler,  
Fitness- und Gesundheitscoach,  
Buchautor, Keynote-Speaker

### Bewegung bringt Energie!

#### „Nutzen Sie Ihre versteckten Energiereserven.“

Thomas Eberl zeigt, wie einfach Sie effektive Bewegungs- und Entspannungseinheiten in den Alltag integrieren und Energiereserven kontinuierlich auffanken können. Viele praktische Übungen, sowie jede Menge wertvolle, umsetzbare Impulse machen es Ihnen leicht ins Handeln zu kommen.



**Susanne Wendel**

Dipl. Oecotrophologin,  
NLP Trainerin, Buchautorin  
„Richtig essen im Job“

### „Essen macht Spaß! Essen mach sexy! Gesund essen ist ganz einfach!“

Bei Susanne Wendel geht es um Managerfood, das richtige Essen im Job – und wie Sie sich mit oder ohne Kantine, wenig Zeit, stressigem Büroalltag oder viel Reisen schnell und unkompliziert gesund ernähren und so Ihre Leistungsfähigkeit optimal erhalten können. Was zählt, ist der Genuss!

## Referenten & Themen



**Wolfgang Ficzo**

Dipl. Volkswirt, Coach,  
Lehrtrainer des DVNLP und ÖDVNLP,  
Autor, Referent

### „Der Schlüssel für Erfolg, Glück und Gesundheit liegt im INNEREN eines jeden Menschen“.

In diesem Vortrag lernen Sie das InnerSystem zum nachhaltigen Erfolg und Wohlfühlen kennen. Sie erfahren, wie Sie erfolgreicher und glücklicher werden können: Indem Sie sich selbst neu entdecken, sich positiv ausrichten, Ihre alltäglichen Emotionen noch besser steuern und die Kraft Ihres Unterbewusstseins gezielt nutzen.



**Stephan Landsiedel**

Dipl. Psychologe,  
NLP-Lehrtrainer,  
Autor, Flirtrainer

### „Gute Beziehungen in Beruf und Privatleben sind wichtig für Ausstrahlung und Gesundheit“

Je besser Ihre Beziehungen in Beruf und Privatleben, desto ausgeglichener und leistungsbereiter fühlen Sie sich. Und umgekehrt genau so. Mit einer positiven und energiegeladenen Ausstrahlung kommen Sie einfach besser „rüber“. Sie lernen hier viele Tipps und Tricks, wie Sie spielerisch leicht im Berufsalltag flirtan können.



**Dr. Michaela Schäffner**

Dipl. Biologin, Lach-Yoga-Trainerin  
1. Vorstand im Verband der deutschen  
Lach-Yoga-Therapeuten e.V.

### „Lachen ist ein Motivationstraining der ganz anderen Art“

In diesem Workshop erfahren Sie, warum und wie Sie mit Lachen Ihre Motivationssysteme effektiv aktivieren und dem chronischen Stress ein Stopp setzen können. Dabei erzielen Sie langfristig eine heitere, unbeschwertere Sichtweise. Und gesund ist es auch noch!

## Faxantwort

### Anmeldung

Regulär: 169 € zzgl. 19% MwSt.  
Frühbucher bis 15. September: 149 € zzgl. 19% MwSt.  
Gruppenpreise auf Anfrage

- Ich überweise die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto:  
Susanne Wendel  
Stadtparkasse München  
BLZ 701 500 00  
Kontonr. 721 111 98
- Der Anmeldung liegt ein Verrechnungsscheck bei.

**Eine vollständige Anmeldung liegt nach Eingang des ausgefüllten Formulars und Begleichung des Teilnehmerbeitrags vor. Sie erhalten eine Rechnung nach Eingang der Anmeldung. Kostenfreie Stornierung bis 30 Tage vor der Veranstaltung möglich. Weitere Infos unter [www.impulstag-gesundheit.de](http://www.impulstag-gesundheit.de)**

Anmeldung faxen an **089 - 74 94 88 81**  
oder per Post an Susanne Wendel,  
Kreuzhofstraße 6, 81476 München

NAME \_\_\_\_\_

STRASSE \_\_\_\_\_

PLZ/ORT \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

DATUM \_\_\_\_\_

UNTERSCHRIFT \_\_\_\_\_

# 1. MÜNCHNER IMPULSTAG für Gesundheit und Fitness

„lustvoll gesund &  
außer gewöhnlich fit“



Samstag, 17.11.2007

**Holiday Inn Hotel  
Leopoldstraße 194  
80804 München**

Fit sein macht glücklich und bringt Energie!  
Top-Referenten geben Ihnen viele Impulse,  
damit Sie fitter, leistungsfähiger, gelassener  
und glücklicher werden. Im Job, im Privatleben  
und ganz persönlich.

**Lassen Sie sich inspirieren und begeistern!**

Gestaltung & Konzept: [www.karabiner-kommunikation.de](http://www.karabiner-kommunikation.de)

## Ablauf

**9.30 Uhr Begrüßung**

**9.45 Uhr Vortrag**

Vortrag: Körperliche Stärke, geistige Frische.  
Wer fit ist hat mehr Erfolg!  
Referent: **Thomas Eberl**  
[www.thomas-eberl.de](http://www.thomas-eberl.de)

**11.15 Uhr Kaffeepause**

**11.45 Uhr Vortrag**

Managerfood –  
Richtig essen im Job!  
Referentin: **Susanne Wendel**  
[www.foodtrainer.de](http://www.foodtrainer.de)

**12.45 Uhr Mittagspause - (gesundes) Lunchbuffet**

**14.00 Uhr Parallele Workshops:**

### Workshop 1

Smart Flirten im Business.  
Workshopleiter: **Stephan Landsiedel**  
[www.flirt-mit-mir.de](http://www.flirt-mit-mir.de)  
[www.landsiedel-seminare.de](http://www.landsiedel-seminare.de)

### Workshop 2

Lach-Yoga –  
Motivationstraining der anderen Art!  
Workshopleiterin: **Dr. Michaela Schöffner**  
[www.lacheinfach.com](http://www.lacheinfach.com)

**15.00 Uhr Mineralwasserpause**

**15.15 Uhr Vortrag**

Mindness –  
die Pflege eines schönen Geistes.  
Referent: **Wolfgang Ficzek**  
[www.hrc-coaching.com](http://www.hrc-coaching.com)

**16.15 Uhr Kaffeepause**

**16.30 Uhr Vortrag**

Vorsprung durch Wissen.  
Memo-Mind – Gedächtnistraining.  
Referent: **Markus Hofmann**  
[www.hofmannmarkus.com](http://www.hofmannmarkus.com)



## 1. Münchner Impulstag für Gesundheit und Fitness „lustvoll gesund & außer gewöhnlich fit“

Das Weiterbildungsereignis der anderen Art  
Infos und Anmeldung unter:  
**[www.impulstag-gesundheit.de](http://www.impulstag-gesundheit.de)**  
oder Sie nutzen das Formular auf der Innenseite.

## Hotline

Susanne Wendel: 089 - 74 94 88 80

## Ihre Investition

Regulär: 169 € zzgl. 19% MwSt.  
Frühbucher bis 15. September: 149 € zzgl. 19% MwSt.  
Gruppenpreise auf Anfrage

Darin enthalten:  
Programm, 2 Kaffeepausen, Mittags-Lunch-Buffer und Getränke.

## Der Impulstag wird unterstützt von



Mitarbeitermotivation,  
die schmeckt  
[www.ticketrestaurant.de](http://www.ticketrestaurant.de)



Die Krankenkasse  
mit viel Leistung und Service  
bei niedrigem Beitragssatz  
[www.bkkgilse.de](http://www.bkkgilse.de)



Wellness-Urlaub  
und Seminare  
[www.hotel-sommer.de](http://www.hotel-sommer.de)



Kompetenz aus  
einer Hand – europaweite  
Referenten-Vermittlung  
[www.platinumspeakers.ch](http://www.platinumspeakers.ch)



Hotel  
Gletscher & Spa  
Neuhintertux  
[www.neu-hintertux.com](http://www.neu-hintertux.com)



Podium der starken Marken  
[www.image-kongress.de](http://www.image-kongress.de)



Besondere Wohlfühlferien  
in den Tiroler Bergen  
[www.quellenhof.at](http://www.quellenhof.at)



Der Swapper: unkonventionell  
und effektiv – anders sitzen  
[www.orbis-naturana.de](http://www.orbis-naturana.de)

## Veranstaltungsleitung



**FOODTRAINER**  
einfach besser essen

Susanne Wendel  
Dipl. Oecotrophologin  
NLP-Trainerin

Kreuzhofstraße 6  
81476 München  
Telefon: 089 - 74 94 88 80  
Fax: 089 - 74 94 88 81  
E-Mail: [s.wendel@foodtrainer.de](mailto:s.wendel@foodtrainer.de)  
Web: [www.foodtrainer.de](http://www.foodtrainer.de)