

# EINLADUNG



## Gesunde Lebensführung inneres Gleichgewicht Stress-Prävention

### Neue Wege der Gesundheitsförderung für Organisationen, Gruppen und Einzelpersonen

Die Zukunftsfähigkeit von Unternehmen hängt zunehmend von der Leistungs-, Anpassungs-, und Bindungsbereitschaft seiner Mitarbeiter\*innen - und damit insbesondere von deren Lebensführung, Zufriedenheit und Gesundheit - ab.

sanochron präsentiert neue Methoden, Werkzeuge und Interventionsansätze für die Bildung und Erhaltung einer gesundheitsfördernden Arbeits- und Organisationskultur in Unternehmen und für eine bewusste und gesunde Lebensführung von Einzelpersonen.

#### **Arbeit, Leben, Gleichgewicht**

Gesunde Lebensführung, gesundes Arbeiten, Work-Life-Balance: Individual- und Organisationsanalyse nach dem sanochron 3-Säulen-Modell

**Mag. Kurt Lackenbucher, MBA**

#### **Steuerung von Gesundheit und Wohlbefinden**

Vitalparameter, Regulationszustände und vegetatives Nervensystem  
Werkzeuge für ein personalisiertes Vitalitäts-Cockpit

**Prim. Dr. Waltraud Bitterlich**

#### **Achtsamkeit, die Kunst des Innehaltens**

Werte, Akzeptanz und Lebensfreude: Methoden in Theorie und Praxis

**Dott. Cesare Lino**

sanochron und BK Perfection laden ein zu einem spannenden Info-Abend:

#### **Wann?**

Mittwoch, 27. September 2023, 18:30 bis 20:00 Uhr

#### **Wo?**

BK Perfection, Hans-Sachs-Straße 16, 1. Stock, 9020 Klagenfurt

Anmeldungen per E-Mail an [office@sanochron.com](mailto:office@sanochron.com) oder [info@bk-perfection.at](mailto:info@bk-perfection.at)  
oder unter 0660/46 77 802 (Frau Mag. Susanne Ruhdorfer)

[www.sanochron.com](http://www.sanochron.com)

Beschränkte Teilnehmerzahl!

