



sanochron

# LEBEN, ARBEIT, GLEICHGEWICHT

Gesunde Lebensführung, inneres  
Gleichgewicht, Stress-Prävention



## workshop

### Seminar Highlights

Individual- & Lebensführungs-  
Analyse

Vitalparameter & Stresslast

Vitalitäts-Cockpit &  
Individual-Coaching

Interventionen &  
Lösungen

Praktische Übungen  
Wellness & Good Feelings



# WORKSHOP

## Leben, Arbeit, Gleichgewicht

Wann? Montag, 15. April 2024 oder  
Freitag, 24. Mai 2024  
jeweils 9-18 Uhr

Wo? Hotel Balance,  
Pörtschach am Wörthersee



*Bist Du bereit für einen "etwas  
anderen" Gesundheits-Workshop?  
In diesem eintägigen Programm geht es  
nicht um Fitness-Tracking und Selbst-  
optimierung, sondern um Bewusstseins-  
bildung und die Vermittlung von Grund-  
lagen, Methoden und Werkzeugen für eine  
individuell passende Lebensführung.*



Univ. Prof. Dr.  
Maximilian Moser



Dr. Georg Lexer



Prim. Univ. Prof. Dr.  
Rudolf Likar



Prim. Dr. Waltraud  
Bitterlich



GF Mag. Kurt  
Lackenbacher, MBA

### Die sanochron Experten

In den Gesundheitsförderungs- und Vorsorge-Angeboten von sanochron steckt das geballte Wissen und die Erfahrung renommierter Mediziner, Chronobiologen, Psychologen und Unternehmer.

# Leben, Arbeit, Gleichgewicht

## Seminar-Workshop

### Ganzheitliches Basis-Training für gesunde Lebensführung, inneres Gleichgewicht und Stress-Prävention

Das Programm liefert neben einer einzigartigen Lebensführungs- und Work-/Life-Balance-Analyse eine Analyse wichtiger Vitalparameter und zeigt, was Einzelne motiviert, stresst oder krank macht.

In entspannter Wohlfühl-Atmosphäre vermittelt der Workshop, ob Körper und Geist mit dem jeweiligen Lebensstil einverstanden sind, wie körperliche & psychische Regulationszustände verändert und vitales Erleben erreicht werden können.

Durch das Sichtbarmachen der eigenen Vitalität, Impulse und praktische Übungen fördert der Workshop das Bewusstsein und bietet Lösungsansätze für eine gesunde und individuell passende Lebensführung und Arbeitsweise.

#### Nutzen & Vorteile

- Objektive Persönlichkeits- & Lebensführungs-Analyse
- Erkennen von Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken
- Früherkennung möglicher Störungen & Probleme
- Stress- & Burnout-Prävention



sanochron

### 3-Säulen-Modell



# Programmschwerpunkte

## Programmablauf

Das Programm bietet einen Wechsel von Impulsen und Gesprächen, Analysen und Messungen, Ergebnispräsentationen, Benchmarks, Übungen, individuellen Kurz-Coachings und nicht zuletzt eine Menge Spaß & Wohlfühlatmosphäre.



Waltraud Bitterlich



Cesare Lino



Kurt Lackenbacher

- Impuls: **Leben, Arbeit, Gleichgewicht:** gesunde Lebensführung und Arbeitsweise, bewusster Umgang mit Körper und Geist, Stress und Erholung
- Impuls: **Gesundheit, Regulationszustände,** das vegetative **Nervensystem**
- **Individual-Analyse:** persönliche Lebensführung und Work-Life-Balance nach dem sanochron 3-Säulen-Modell
- **Vitalparameter: VNS-Analyse** (vegetatives Nervensystem), **BIA-Analyse** (körperliche Konstitution, Bioelektrische Impedanz-Analyse), **BOLT-Test** (Body-Oxygen-Level-Test)
- Impuls: **Achtsamkeit**, die Kunst des Innehaltens
- **Übungen/Schnuppern:** Achtsamkeit & Bewegung
- Impuls: **Werte, Einstellungen,** Akzeptanz, Lebensfreude
- **Vitalitäts-Cockpit/Profil:** individuelles, ganzheitliches Vitalitätsprofil für jede/n Teilnehmer/in
- **Speed-Coaching** (Individual-Coaching)
- **Austausch** und Benchmark in der Gruppe
- Persönliche **Auszeit & Day Spa** im Hotel
- **Takeaways,** Lösungsansätze, persönliche Agenda
- Extra: Stress als Trainingspartner: Einführung in die **Wim-Hof**-Methode

*Neben Wohlfühlambiente und Austausch mit Gleichgesinnten bietet der Workshop eine umfassende Analyse der persönlichen Lebensführung und wichtiger Vitalparameter sowie Impulse, Übungen, Erlebnisse und individuelles Coaching.*



# Der Workshop

## Wer soll teilnehmen?

Der Workshop richtet sich an alle, die gesund bleiben oder gesünder werden wollen und zeigt, wie Vitalität und Lebensfreude individuell und in unterschiedlichen Lebenslagen, beruflich und privat, gelingen können und wie man trotz immer neuer Belastungen und Stress gesund bleiben kann.

<b>Termin</b>	<b>Montag, 15. April 2024</b> oder <b>Freitag, 24. Mai 2024</b> jeweils von 09 bis 18 Uhr
<b>Veranstaltungs-ort</b>	Hotel Balance Pörschach am Wörthersee
<b>Referenten/ Leitung</b>	Prim. Dr. Waltraud Bitterlich Dott. Cesare Lino Mag. Kurt Lackenbucher, MBA
<b>Teilnahme- kosten</b>	<b>€ 790,- pro Teilnehmer/in</b> (exkl. MWSt.) inkl. Analysen, Messungen, Diagnostik, Übungen, Coaching, Mittagessen, Pausenerfrischungen, Auszeit und Day Spa im Hotel, exkl. Übernachtung
<b>Anmeldung &amp; Information</b>	Anmeldungen und weitere Informationen unter: E: <a href="mailto:office@sanochron.com">office@sanochron.com</a> oder T: +43 660 4677802 (Frau Mag. Susanne Ruhdorfer)



sanochron gmbh  
Hans-Sachs-Straße 16  
9020 Klagenfurt am Wörthersee, Austria  
[www.sanochron.com](http://www.sanochron.com)

© sanochron gbmb, 02/2024



# Basis-Training für gesunde Lebensführung, inneres Gleichgewicht und Stress-Prävention

- Einzigartige Persönlichkeits- & Lebensführungs-Analyse
- Erkennen, ob Körper und Geist mit der eigenen Lebensführung einverstanden sind
- Eigene Potenziale & Ressourcen verstehen & nutzen
- Früherkennung möglicher Störungen & Probleme
- Stress- & Burnout-Prävention
- Gezielte Anpassungen und Verbesserungen
- Lebensfreude, Anpassungsbereitschaft und Resilienz
- Spaß & praktische Übungen, Wohlfühlen, Austausch & Benchmark mit Gleichgesinnten

1

Impulse: Körper & Geist, Stress & Erholung, Lebensfreude, Lebensführung & Arbeit

2

Individual- & Work-Life-Balance-Analyse (nach dem sanochron 3-Säulen-Modell)

3

Vitalparameter: Nervensystem, körperliche Konstitution, Vitalität, Stresslast

4

Achtsamkeit: Theorie, Methoden, Schnuppern & praktische Übungen

5

Persönliches Vitalitäts-Cockpit/Profil, Diagnose & Speed Coaching

6

Intervention, Anpassungen, Veränderungen, Verbesserungen

7

Persönliche Auszeit, Wellness, Spaß & Austausch in der Gruppe



sanochron

sanochron gmbh

Hans-Sachs-Straße 16, 9020 Klagenfurt, Austria

T: +43 660 46 77 802

E: [office@sanochron.com](mailto:office@sanochron.com)

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

