



Werde zum Architekten  
Deiner Zeit und Gesundheit

# Tickst Du noch richtig?

**Finde es heraus!**

Ein alternativ-medizinischer Workshop  
für persönliche Leistungsressourcen,  
Potenziale, Gesundheit und Stress-  
Prävention



# Workshop

## Tickst Du noch richtig? Finde es heraus!

Im alternativ-medizinischen Workshop von sanochron erfährst Du Spannendes und vielleicht Überraschendes über Deine Lebensführung, Ressourcen, Potenziale, Rhythmen und Routinen und wie sich diese positiv oder negativ auf Dein Wohlbefinden auswirken. Der Workshop dient als Wegweiser zu Gesundheit und Vitalität, liefert umfangreiche Individual- und Vitalparameter-Analysen, stärkt die Lebensfreude und hilft beim Abbau von Stress- und Belastungsfaktoren.

### Was erwartet mich?

- ✔ Eine einzigartige **Individual-Analyse**, die zeigt, wie gut ich mir und meinen Ressourcen umgehe, was meine Motivation fördert und was mich beruflich oder privat krank macht.
- ✔ Eine **VNS-Analyse**, die mittels Herzratenvariabilität den Zustand und die Adaptionsfähigkeit meines vegetativen Nervensystems misst.
- ✔ Ein **BOLT-Test** der zeigt, wie ich unter Stress reagiere und wie es um meine Spontanbelastbarkeit steht.
- ✔ **Impulse, Übungen & Bewusstseinsbildung** zu den Themen Lebensführung, Arbeit, Gleichgewicht, Motivation, Belastbarkeit, Umgang mit Körper und Geist, Stress & Erholung, Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit.
- ✔ Eine individuelle **Befundmappe** (Vitalitäts- & Ressourcen-Profil), die meine Gesundheit, Ressourcen, Potenziale und Belastungssituation (beruflich und privat) zusammenfasst und die Grundlage für mögliche Maßnahmen bildet.
- ✔ Aufzeigen von **Methoden** und **Lösungsmöglichkeiten** zur Veränderung von persönlichen Regulationszuständen, Rhythmen und Routinen.
- ✔ *Optional*: ein persönliches **Arztgespräch**, eine Messung der körperlichen Konstitution (Fett-/Magermasse, Wasserhaushalt) mittels **BIA-Analyse** und ein **24-Stunden-EKG** zum Auslesen der Herzgesundheit, der inneren Uhr und chronobiologischen Fitness.



Waltraud Bitterlich



Cesare Lino



Kurt Lackenbacher

## Analyse, Diagnose Verbesserungen

Der etwas andere Gesundheitsförderungs- & Stress-Präventions-Workshop liefert ein umfassendes Bild Deiner Lebensführung, Motivation und Belastungssituation, ermöglicht genaueste Diagnosen und bildet die Basis für individuell passende, treffsichere Maßnahmen.

Der Workshop bietet einen Mix aus sanften, nicht-invasiven, wissenschaftlich erprobten Analysemethoden (wie Herzratenvariabilität oder bioelektrische Impedanz), Impulsen und Übungen sowie eine einzigartige Individual-Analyse.

### Was ist mein Nutzen?

- Eine umfassende Analyse meiner Vitalität, Lebensführung, Arbeitsweise, Belastungssituation und Erholungsfähigkeit (Individual-Analyse)
- Eine Analyse meines vegetativen Nervensystems (VNS-Analyse mittels Herzratenvariabilität und eine Messung meiner Spontanbelastbarkeit)
- Optional: Auslesen meiner körperlichen Verfassung, meiner Herzgesundheit, inneren Uhr und chronobiologischen Fitness
- Früherkennung privater oder beruflicher Störungen und Probleme
- Verbesserung der Leistungs- und Adaptionbereitschaft, Lebensfreude, Motivation und Resilienz
- Stress- und Burnout-Prävention
- Stabilisierung und Förderung hilfreicher Routinen und Rhythmen und Abbau von Stress- und Belastungsfaktoren im beruflichen und privaten Umfeld
- Benchmark/Vergleich mit anderen Teilnehmer:innen und meiner Peer-Group
- Basis für individuell zugeschnittene Verbesserungsmaßnahmen

<b>Typus</b>	Workshop
<b>Dauer</b>	4 Stunden
<b>Teilnehmer</b>	max. 18
<b>Kosten</b>	EUR 319,- p. P. inkl. MWSt.* inkl. Analysen/Messungen, Übungen und ärztlicher Begleitung

\* Nettopreis 265,83 €, zuzüglich 20 % MWSt.  
Der Workshop ist steuerlich absetzbar.





## sanochron gmbh

Hans-Sachs-Straße 16  
9020 Klagenfurt am Wörthersee, Austria

T: +43 660 4677802

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

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



Mit diesem QR-Code gehts zu den Terminen und zur Anmeldung.

Buchungen für Einzelpersonen oder Gruppen. Spezielle Firmenangebote auf Anfrage.

## Geballte Expertise und Erfahrung

In sanochron steckt das Wissen und die Erfahrung renommierter Mediziner, Chronobiologen, Psychologen und Unternehmer



**Dr. Waltraud  
Bitterlich**

Fachärztin für  
Psychiatrie und  
Stressmedizin



**Dott.  
Cesare Lino**

Trainer für  
Achtsamkeit und  
Stress-Reduktion



**Mag. Kurt  
Lackenbacher, MBA**

sanochron  
Geschäftsführer,  
Kursleitung