

AUCH LÖWEN BRAUCHEN RUHE!

Neue Stärke für Leistungsstarke





WIE SIE WENIGER BRÜLLEN, ERFOLGREICHER JAGEN UND IHR HERZ VOR DEM INFARKT BEWAHREN.

BESCHREIBUNG / INHALT

Flieger, Taxi, Flieger. Immer unterwegs, immer unter Strom, Meetings ohne Ende, kein geregelter Tagesablauf, keine festen Mahlzeiten, zig Konferenzräume, aber keine Ruheorte. Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann haben Sie vielleicht schon mit den Folgen Ihres energieraubenden Alltags zu kämpfen: innere Unruhe und Wohlstandskrankheiten wie Schlafstörungen, Bluthochdruck & Co. Löwen sind Macher – aber auch Macher müssen mal Pause machen, sonst fallen sie eines Tages einfach um. Game over. Rien ne va plus.

Steuern Sie dagegen und übernehmen Sie wieder die Kontrolle über sich und Ihr Leben. Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie schon mit kleinen Änderungen in Ihrem Tagesablauf Großes bewirken. NEXYT® verhilft Ihnen zu:

- **Höheren Energiereserven am Tag und in der Nacht**
- **Antriebskraft für neue Visionen, Ziele und Ideen**
- **Motivation für ein aktives, sportliches und bewusstes Leben**
- **Dem nötigen Biss für geile Umsätze**
- **Nachweislich gesteigerter Leistungsfähigkeit**
- **Der Erkenntnis, was Sie wirklich wollen**

KONZEPT

- **Praxisnah** – geballtes Know-how und wertvolle Erfahrung direkt aus der Praxis
- **Interaktiv** – Sie sind aktiv in das Training eingebunden
- **Nachhaltig** – langfristig positive Auswirkungen aufs Leben
- **Messbar** – spürbar und nachweisbar höhere Leistungsfähigkeit und Stresstoleranz
- **Wissenschaftlich** – auf Basis von universitären Doppel-Blind-Studien

ZIELGRUPPE

Unternehmer, Vorstände, Führungskräfte und High Potentials mit dickem Terminkalender und hohem Leistungsdruck.





SEMINAR-PAKET 3 TAGE EINZELN

Die einzelnen Seminartage bauen inhaltlich aufeinander auf, finden aber jeweils im Abstand von 4 Wochen statt. Der große Vorteil: So können Sie das Erlernete direkt in der Praxis anwenden und die ersten Erfolge spüren.

THEMENSCHWERPUNKT TAG 1: „ARTGERECHTE“ ERNÄHRUNG

- Was Sie mit der Titanic zu tun haben
- Nur wer seine Feinde kennt, kann sie besiegen
- Die Formel zum Big Boom
- Der Tod sitzt im Darm
- Auch Löwen brauchen Gemüse
- Der feine Unterschied zwischen Energieträger & -killer

THEMENSCHWERPUNKT TAG 2: DIE INNERE BALANCE

- Ein kleiner Blick aufs Sterbebett
- Nur nicht durchdrehen im Hamsterrad!
- Die glorreichen 9
- Cortiwas? – Dicker Bauch trotz Sport
- Auch Löwen haben Schmerzen
- Was Sie von Jackie Chan lernen können

THEMENSCHWERPUNKT TAG 3: DIE KONTROLLE ÜBERNEHMEN

- Kortex an die Macht!
- Immunsystem – nicht immun gegen Gefühle
- Tickt Ihr Herz noch ganz richtig?
- Gas geben vs. bremsen
- 60-Sekunden-Body-Check
- Auch Löwen können meditieren



Teilnehmer	maximal acht Personen
Zeiten 3 x 1 Tag	jeweils 10:00 - 18:00 Uhr



DIPL.-WIRT.-ING. (FH)

GERHARD MOSER

BIOGRAFIE:

Studium

- Maschinenbau TU Wien
- Wirtschaftsingenieurwesen FH Mittweida

Berufserfahrung

- Produktmanager – Investitionsgüterbereich mittelständische Unternehmen
- Projektleiter – automotive Zulieferindustrie / Spritzguss

Kooperationen

- SAN Medical Center
- Ärzte und Apotheken
- Olympiazentren und Profi-Athleten
- Führungskräfte-Trainer

Fortbildungen

- über 15 Jahre autodidaktes Selbststudium in den Bereichen Ernährungs- und Sportwissenschaften
- Seminar Produktmanagement Nürnberger Akademie für Absatzwirtschaft
- NLP-Practitioner
- NLP-Master
- staatlich geprüfter Höhlenführer

Buchautor/Co-Autor

- Kraftstoff – Energiereich, Effizient, Einfach (Kochbuch)
- Mindful Prevention of Burnout in Workplace Health Management – Title of Contribution: Nutrition for body, mind and soul
- Chefsache Gesundheit – Der Führungsratgeber fürs 21. Jahrhundert, 2. Auflage – Titel des Beitrags: Das volle Potenzial ausschöpfen durch „artgerechte Ernährung“

Privat

- Jahrgang 1980
- Wohnhaft in Bad Vigaun (Österreich)

Hobbys

- Ausdauersport (Radsport, Skibergsteigen, Berglauf, hochalpines Bergsteigen)
- ZEN-Meditation
- Kochen (energiereiches Fast-Food-Cooking)
- Lesen (Persönlichkeitsentwicklung, Fachbücher, Romane)

KONTAKT:

NEXYT
FREE YOUR HERO

Dipl.-Wirt.-Ing. (FH)
GERHARD MOSER
Inhaber

M: +43 (0) 676 615 40 29
E: INFO@NEXYT.COM
W: WWW.NEXYT.COM



AUSZUG REFERENZEN