

KEIN ENTKOMMEN?

Ein weiser Spruch sagt: von innen sehen Hamsterrad und Erfolgsleiter gleich aus. Doch man kann dem Hamsterrad entkommen. Die Lösung liegt in uns selbst.

Hamsterrad oder Erfolgsleiter? Es geht nicht mehr um höher, weiter, schneller und mehr Umsatz! Es geht endlich mal um Sie! Was nutzt Ihnen bildlich der schönste und schnellste Sportwagen, wenn der Motor kaputt ist? Was nutzt er Ihnen, wenn er statt kraftvoll auf der Überholspur auf einmal mit Motorschaden auf der Standspur steht? So geht es auch Ihrem Körper! Damit sind Sie nicht allein! Die wohl wichtigste Frage lautet: Wie lange haben Sie schon die rote Warnlampe überlebt?

Sie sind morgens der Erste und abends der Letzte in der Firma, steigern Ihren Umsatz, arbeiten auch noch, wenn andere schon ihre Freizeit genießen. Und wundern sich, wenn Sie dann eine gesundheitliche Krise wie ein Burn out oder ein Herzinfarkt vollkommen unvermittelt aus dem Leben reißt!

„So wie es einem meiner Patienten letztlich erging“, erklärt Melissa Lohner, „Immer wieder habe ich ihn auf die drohende Gefahr eines Herzinfarktes hingewiesen, da er einfach die kleinen, immer wiederkehrenden Symptome übergangen hat“ mit den Worten »Ich habe gerade dafür keine Zeit!« Tja, und dann traf es ihn mit voller Wucht und er mußte sein Leben von heute auf morgen umstellen! Es brach alles zusammen wie ein Kartenhaus. Familie, Firma, Haus, Status



GESUND ZUM ERFOLG



Lutz Pickhardt und Melissa Lohner haben in jahrelanger Zusammenarbeit ihr Konzept „Gesunder Unternehmer“ entwickelt. Das Ziel des Businesscoaches und der Heilpraktikerin ist es, Unternehmern Strategien und messbare Lösungen zur Verfügung zu stellen, um unternehmerisch erfolgreich sein zu können, ohne dabei die Gesundheit zu opfern. Eine lebenswichtige Idee.

Erfolg um jeden Preis?

➤ *Nur ein gesunder Unternehmer* ist ein erfolgreicher Unternehmer

HÖRT MAN SICH UNTER UNTERNEHMERN UND GESCHÄFTSLEUTEN UM, DIE BEREITS DAS 40. LEBENSJAHR ÜBERSCHRITTEN HABEN, SO STELLT MAN NICHT SELTEN FEST, DASS VIELE BEREITS DEN BERÜHMTEN „SCHUSS VOR DEN BUG“ BEKOMMEN HABEN. NICHT WENIGE MUSSTEN BEREITS DIE SCHMERZLICHE ERFAHRUNG MACHEN, DASS KÖRPER UND PSYCHE NICHT UNBEGRENZT BELASTBAR SIND. **VIELLEICHT IST ES BEI IHNEN AUCH NICHT MEHR NUR 5 VOR 12 BIS DER GESUNDHEITLICHE ZUSAMMENBRUCH AUCH SIE EINHOLT...**

„Nur wer gesund bleibt, kann seinen Erfolg genießen.“

„Gesunder Unternehmer“

– alles stand auf dem Spiel. Die Fallhöhe war erheblich. Ingeheim weiß das jeder, aber Hand auf's Herz: jeder verdrängt es.“

Soweit müssen Sie es aber erst gar nicht kommen lassen, denn Melissa Lohner, Inhaberin des Gesundheitszentrums Bavaria und Experte für Alles rund um das Thema Blut und Lutz Pickhardt, Business Coach, haben sich genau diesem Thema angenommen. Mit ihrer jahrzehntelangen Expertise bieten sie eine zielorientierte, gesundheitsfördernde



PROJEKTARBEIT Lutz Pickhardt und Melissa Lohner erläutern im „Gesunder Unternehmer“ Retreat alle Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Erfolg.

de Lösung an.

Das 3 tägige Programm mit max. 8 Teilnehmern ist ein professionelles Gesundheitscoaching auf wissenschaftlicher Basis. Dabei geht es um die Vermittlung mehrerer Erkenntnisse. So z.B. um die Schaffung von Bewusstsein für die Prozesse im Körper, im Gehirn, im Stoffwechsel, im Hormonsystem und wie sie sich bei Stress negativ verändern. Dazu gibt es medizinische Live – Check Ups, in denen z.B. aus einem Tropfen Blut viele Rückschlüsse gezogen werden können. Man kann sehen, wie

sich durch einfache Lösungen, Blut und Stoffwechsel verändern, wie sich die Herzratenvariabilität – ein Marker für den Stresspegel – verbessert etc. „Selbst erleben ist besser, als darüber zu lesen. Nur dann integriert man es in sein Leben nachhaltig“ erklärt Melissa Lohner. Alles beginnt in einem selbst!

Eine Veränderung des eigenen Umgangs mit sich selbst bedeutet nicht, weniger produktiv zu sein, ganz im Gegenteil. „Unternehmer hängen zu weiten Teilen immer noch dem Glauben nach, dass „rödeln“ und ein

überfüllter Terminkalender gleich bedeutend mit Fleiß und Handlungen sind. Aber das ist falsch. Es geht nicht um Zahlen, Daten, Fakten sondern um Ihren Motor, der alles am Laufen hält.

Tatsächlich ist dies gar nicht so schwer, wenn man nur die richtigen Stellschrauben erkennt und lernt, sie korrekt einzustellen“, so Lutz Pickhardt. Richtig erfolgreiche Menschen wenden andere Bewältigungsmechanismen an und sehen Krisen als Wachstumschancen – aber ohne Raubbau an Ihrer kostbaren Gesundheit! „Wer dies mit uns lernt, kann als gesunder Unternehmer seinen Erfolg sehr viel länger und intensiver genießen“ resümiert Melissa Lohner.

„Sind Sie bereit dafür? Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.“

Information von:
Gesundzentrum Bavaria
Melissa Lohner
Passauer Straße 20 | Tittling
Tel.: +49 (0) 85 04 / 734 99 90
info@gesundzentrum-bavaria.de