Freitag, 15. Mai 2020 09.30 - 16.30 Uhr

Klostersaal, Kapuzinerstraße 4 92318 Neumarkt i.d.OPf.

Parkplatz-Empfehlung:

Parkhaus Rosengasse – Kastengasse 15

INNEHALTEN KONGRESS

KRAFT und GELASSENHEIT für erfolgreiches BUSINESS

Tiefgarage Residenzplatz – Residenzplatz 6

AGENDA

09.00 - 09.30 Uhr Eintreffen & Gespräche

09.30 Uhr Begrüßung

Oberbürgermeister Thomas Thumann

09 45 - 10 45 Uhr Achtsamkeit im Unternehmen

Erfahrungen, Lessons learnt und Best Practice

Caroline Stiller

Authentische Spiritualität als Kraftquelle

in der modernen Welt -

Erkenntnisse, Erfahrungen, Übungen

Dr. Satnam Paulus-Thomas Weber

11.15 – 11.45 Uhr Achtsamkeitsbasierte Pause

11.45 - 12.15 Uhr MBSA® - Mindfulness Based Service Attitude

Die Einstellung der Service Weltmeister

Norbert Beck

INNEHALTEN BUSINESS-BOX 12.15 - 12.45 Uhr

Mit System INNEHALTEN üben

Johann Beck

12.45 - 14.00 Uhr Mittagessen / Gespräche

14.00 - 15.00 Uhr MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

Mit Stress und Belastungssituationen positiv umgehen.

Dr. med. Madeleine Kamper

Gesundheits-Coach Wald 15.00 - 16.00 Uhr

> Mit Waldbaden Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten

Martin Kiem

16.00 – 16.30 Uhr Ausklang & Gespräche

GEBÜHR

Teilnahmegebühr

Pro Person: 380 EURO (netto)

Die Veranstaltungsgebühr enthält den Eintritt und die Kongressverpflegung.

Sonderpreis von 98 EURO (netto)

pro Person für Unternehmen in Bavern mit AOK-versicherten Mitarbeitern.

ANMELDUNG

Sie können sich über den folgenden QR-Code und Link ganz bequem für unseren Kongress anmelden:



innehalten-in-neumarkt.de/veranstaltungen

Für Fragen und weitere Informationen erreichen Sie uns gerne über:

> Telefon: 09181 / 320 740 E-Mail: info@metatrain.de

INNEHALTEN | KONGRESS 2020

Auf unserem Kongress erhalten Sie Erkenntnisse aus der modernen Neurowissenschaft, Weisheiten aus der Übungspraxis traditioneller Lehren und Erfahrungen aus erfolgreicher Unternehmensführung.

KRAFTVOLLE GELASSENHEIT

EMOTIONALE INTELLIGENZ

KREATIVE INNOVATIONSKRAFT

NACHHALTIGE LEBENSQUALITÄT

INNEHALTEN REGION

Informationen über die Angebote und Partner für Übernachtungen:

www.innehalten-region.de

INNEHALTEN REGION

by METATRAIN GmbH Dr.-Kurz-Straße 44 92318 Neumarkt Tel: 09181 / 320 740 www.metatrain.de



KRAFT und GELASSENHEIT für erfolgreiches BUSINESS













www.innehalten-region.de



Große Unternehmen wie SAP, Google, Beiersdorf, Bosch, RWE, Siemens und viele mehr haben Seminare und Workshops zum Thema INNEHALTEN in ihr Weiterbildungsprogramm aufgenommen. Ganz einfach deswegen, weil sich dadurch Fehlzeiten reduzieren lassen, die den Unternehmen richtig Geld kosten. Wichtig ist diesen innovativen Unternehmen darüber hinaus die Förderung der mentalen Flexibilität, der Innovationskraft und Kreativität in Zeiten des ständigen Wandels. Zudem wird eine neue Führungskultur gefördert, bei der es vor allem um einen hohen emotionalen Intelligenzquotienten geht.

Hören Sie im Kongress, wie Führungskräfte auch in unserer beschleunigten, reizüberfluteten Zeit die unterschiedlichsten Herausforderungen meistern und dabei ihre Lebensqualität erhalten. So bleiben Unternehmen nachhaltig erfolgreich.

Der INNEHALTEN | KONGRESS zeigt zu diesen Themen Lösungen, vermittelt Know-how, Impulse und konkrete Praxisstrategien.

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren!

Die Zahl der stressbedingten Erkrankungen steigt stetig und die Ausfallzeiten dadurch werden mehr. Das sind überdeutliche Anzeichen dafür, dass wir im wahrsten Sinn des Wortes inne halten müssen, im beruflichen genauso wie im privaten Bereich.

Entschleunigung und die Stärkung der psychischen Widerstandskraft sind wichtige Aspekte geworden, um auch zukünftig gesund und stabil durchs Leben zu kommen. Ich freue mich, dass Neumarkt zu einer Region des Innehaltens geworden ist, mit eigenen Gelassenheitswegen und diesem besonderen Kongress, zu dem ich Sie ganz herzlich einlade. Gehen Sie auf eine spannende Reise zu sich und zu Ihren inneren Kräften der Resilienz!



Mit freundlichen Grüßen

Oberbürgermeister

IHRE VORTRAGSREDNER BEIM KONGRESS

CAROLINE STILLER



Caroline Stiller hat langjährige Erfahrung in der Förderung von Führungskräften sowie in der Begleitung komplexer Veränderungsprozesse von Organisationen, Teams und Persönlichkeiten in der freien Wirtschaft und der öffentlichen Verwaltung. Sie ist zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR® nach Jon Kabat-Zinn) und Systemischer Präventionscoach® ECA (European Coaching Association). Schwerpunkt Ihrer Tätigkeit in Unternehmen ist die Einführung von Achtsamkeit für entspanntes Arbeiten und gesunde Führung. In der Potenzialentwicklung wahrt sie den klugen Umgang mit Motivation, Leistung und Grenzen. Als Psychosozialer Coach mit Schwerpunkt Hochbegabung und Hochsensibilität findet und fördert sie Talente jeden Alters, die mehr aus sich machen wollen.

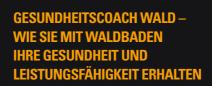
DR. MED. MADELEINE KAMPER

WIE SIE MIT STRESS UND POSITIV UMGEHEN



Dr. Madeleine Kamper studierte Medizin an der LMU München und der RWTH Aachen, an der sie auch promovierte. Sie absolvierte einen Masterstudiengang in systemischer Psychotherapie an der Antioch University New England USA. Weiterbildungen in Mind-Body Medicine bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli schlossen sich an. Bei Arbor Seminare schloss sie die Ausbildung zur zertifizierten MBSR Trainerin ab. In London wurde sie zur zertifizierten MiSP-Trainerin ausgebildet. Derzeit absolviert sie ein weiteres Zertifizierungsprogramm am Center for Mindfulness University of Massachusetts Medical School USA. In dem von ihr gegründeten Zentrum für Achtsamkeit und Resilienz in Regensburg arbeitet sie mit Gruppen, Einzelpersonen, Unternehmen und Schulen rund um das Thema MBSR

MARTIN KIEM

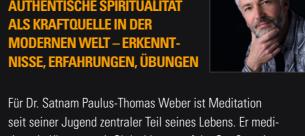




Martin Kiem studierte Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Innsbruck. Nach seinem Abschluss lebte er für längere Zeit in buddhistischen Klöstern in Nepal. Danach war er für viele Jahre als Coach und Psychologe in Sydney, Australien unter anderem bei weltweiten Unternehmen wie PricewaterhouseCoopers international, Siemens, Citibank und Coca-Cola tätig. Martin Kiem praktiziert und lehrt seit über 10 Jahren Meditation und Achtsamkeit. Seit 2017 lebt er in Südtirol und leitet Frontier Wellbeing Europa, das auf ganzheitliches Wohlbefinden spezialisiert ist. Er ist ausgebildeter Natur-und Waldtherapie Führer, entwickelte dafür einen Zertifikatslehrgang und arbeitet gegenwärtig in diesem Thema mit der Ludwig-Maximilians-Universität München, der Paracelsus Medizinische Privatuniversität und dem Kneippärztebund e.V. zusammen.

DR. PAULUS-THOMAS WEBER

ALS KRAFTQUELLE IN DER



seit seiner Jugend zentraler Teil seines Lebens. Er meditierte in Klöstern, mit Obdachlosen auf der Straße, mit Aborigines in Australien und während seiner Wildnis-Wanderungen an vielen Orten der Welt. Wissenschaftlich beschäftigte ihn Spiritualität in seinem Studium der Philosophie, das er mit einer Promotion und einer Habilitation abschloss. Sein tiefes Wissen ergänzte er durch Weiterbildungen in humanistischer und transpersonaler Psychotherapie, der Methode des Holotropen Atmens bei Sylvester Walch sowie in der somatischen Meditation bei Reginald Ray in den Rocky Mountains in den USA. Dr. Weber leitet Meditations-Retreats und arbeitet in Neumarkt in eigener Praxis als Psychotherapeut, Supervisor und Spiritueller Lehrer.

NORBERT BECK

DER SERVICE WELTMEISTER



Norbert Beck ist Experte für Emotions-Marketing und Macher der Service Weltmeisterschaft, aus der er das Konzept der "Mindfulness-Based Service Attitude" MBSA© entwickelt hat. Er leitete 3 Jahre den Campus der Fachhochschule für angewandtes Management in Neumarkt mit Lehrtätigkeit im Bereich Marketing. Über seine Tätigkeit als bundesweit gefragter Key-Note Speaker und 4-facher Buchautor berichten namhafte Tageszeitungen, wie Münchner Merkur, Rheinische Post, Augsburger Allgemeine, Westdeutsche Zeitung etc. in bisher mehr als 150 Presseartikeln.

JOHANN BECK



Johann Beck ist gefragter Vortragsredner, Business-Trainer und mehrfacher Buchautor. Er entwickelte Trainingskonzepte für namhafte Unternehmen wie BMW, Microsoft, AOK, Bosch, EDEKA und lehrte an einer Fachhochschule. Er ist Erfinder der Service WM, der INNEHALTEN REGION und des Trainingskonzepts MBBT©. Seine Themenschwerpunkte sind Kundenbegeisterung und Innehalten im Business. Die Vorträge und Projekte von Johann Beck haben ein bundesweites Presse-Echo ausgelöst und es haben bisher mehr als 50.000 Teilnehmer von seinen Vorträgen und Seminaren profitiert.

Für Teilnehmer am Kongress kostenfrei am Samstag!

IMPULS-SEMINAR ZUR INNEHALTEN BUSINESS-BOX®

Wie anfangen mit dem Thema INNEHALTEN? Das ist die Frage, die von Teilnehmern am INNEHALTEN KONGRESS immer wieder an mich herangetragen wurde. Die INNEHALTEN BUSINESS-BOX© ist die Antwort. Ein System, mit dem jeder sofort beginnen kann. Auch Unternehmen können damit organisiert starten. Im Impulsseminar lernen Sie das System der INNEHALTEN BUSINESS-BOX© kennen. Sie können danach sofort mit der Umsetzung beginnen und erhalten zusätzlich weiteres Wissen zum Thema MBBT© (Meditativ Basiertes Business Training).

Samstag 16. Mai 2020, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr

Turm im Park, Dr.-Kurz-Straße 44 - Neumarkt Seminarleiter: Johann Beck

Ohne Seminarverpflegung – Für Kongressteilnehmer kostenfrei.

INNEHALTEN | REGION

Bitte als Kongressteilnehmer zusätzlich beim Impulsseminar anmelden, wenn Sie teilnehmen möchten unter:

innehalten-region.de/veranstaltungen

Möchten Sie verlängern? Jederzeit gerne!

MACHEN SIE AUS DEM KONGRESS IHR INNEHALTEN WOCHENENDE

Verlängern Sie den Kongress mit einer oder zwei Übernachtungen zu einem INNEHALTEN WOCHENENDE. Nutzen Sie dazu das Angebot der INNEHALTEN URLAUBS-BOX© mit:

- einer Teilnahmeberechtigung zum **INNEHALTEN KONGRESS** für den Freitag
- einer Teilnahmeberechtigung am **IMPULSSEMINAR** Samstagvormittag
- einer oder zwei Übernachtungen mit Frühstück
- Broschüren mit Tipps zu den kostenfreien **Urlaubs-Angeboten** in der INNEHALTEN REGION
- der City Card Neumarkt mit vielen Vergünstigungen für das Stadtgebiet Neumarkt

Fragen Sie nach der INNEHALTEN **URLAUBS-BOX®** bei unseren INNEHALTEN GASTGEBERN:

- www.sammueller.de
- www.stjosef-nm.de
- hotel.winkler-braeu.de
- www.birkenhaeusle.de