

Freitag, 30. Oktober 2020  
09.30 - 16.30 Uhr

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

**Parkplatz-Empfehlung:**  
Parkhaus Rosengasse – Kastengasse 15  
Tiefgarage Residenzplatz – Residenzplatz 6

## AGENDA

|                   |                                                                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00 – 09.30 Uhr | Eintreffen & Gespräche                                                                                                                                      |
| 09.30 Uhr         | <b>Begrüßung</b><br>Oberbürgermeister Thomas Thumann                                                                                                        |
| 09.45 – 10.45 Uhr | <b>Achtsamkeit im Unternehmen</b><br>Erfahrungen, Lessons learnt und Best Practice<br><b>Caroline Stiller</b>                                               |
| 10.45 – 11.15 Uhr | <b>Authentische Spiritualität als Kraftquelle<br/>in der modernen Welt –</b><br>Erkenntnisse, Erfahrungen, Übungen<br><b>Dr. Satnam Paulus-Thomas Weber</b> |
| 11.15 – 11.45 Uhr | Achtsamkeitsbasierte Pause                                                                                                                                  |
| 11.45 – 12.15 Uhr | <b>MBSA® - Mindfulness Based Service Attitude</b><br>Die achtsame Einstellung der Service Weltmeister<br><b>Norbert Beck</b>                                |
| 12.15 – 12.45 Uhr | <b>INNEHALTEN BUSINESS-BOX</b><br>Mit System INNEHALTEN üben<br><b>Johann Beck</b>                                                                          |
| 12.45 – 14.00 Uhr | Mittagessen / Gespräche                                                                                                                                     |
| 14.00 – 15.00 Uhr | <b>MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction</b><br>Mit Stress und Belastungssituationen positiv umgehen.<br><b>Dr. med. Madeleine Kamper</b>               |
| 15.00 – 16.00 Uhr | <b>Gesundheits-Coach Wald</b><br>Mit Waldbaden Ihre Gesundheit und<br>Leistungsfähigkeit erhalten<br><b>Martin Kiem</b>                                     |
| 16.00 – 16.30 Uhr | Ausklang & Gespräche                                                                                                                                        |

Organisation und Durchführung: METATRAIN GmbH · Dr.-Kurz-Straße 44 · 92318 Neumarkt · Telefon: 09181 / 320 740 · [www.metatrain.de](http://www.metatrain.de)

## INNEHALTEN | KONGRESS

KRAFT und GELASSENHEIT für erfolgreiches BUSINESS

### 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 Bayern 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](http://innehalten-in-neumarkt.de/veranstaltungen)

Für Fragen und weitere Informationen  
erreichen Sie uns gerne über:

**Telefon: 09181 / 320 740**  
**E-Mail: [info@metatrain.de](mailto: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

[www.innehalten-region.de](http://www.innehalten-region.de)

INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

## INNEHALTEN | KONGRESS 2020

KRAFT und GELASSENHEIT für erfolgreiches BUSINESS

INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

Informationen über  
die Angebote und Partner  
für Übernachtungen:

[www.innehalten-region.de](http://www.innehalten-region.de)

INNEHALTEN REGION

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

**NEUMARKT**  
STARKE STADT

**AOK**  
Die Gesundheitskassen.  
BAYERN

**METATRAIN**

**Wirtschaftszeitung**

INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

Neumarkter  
Lammsbräu

[www.innehalten-region.de](http://www.innehalten-region.de)



## IHR NUTZEN

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



Thomas Thumann  
Oberbürgermeister



## IHRE VORTRAGSREDNER BEIM KONGRESS

CAROLINE STILLER

### ACHTSAMKEIT IM UNTERNEHMEN



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

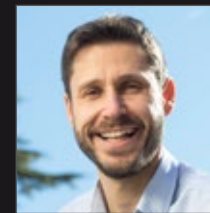
### MBSR – MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION – WIE SIE MIT STRESS UND BELASTUNGSSITUATIONEN POSITIV UMGEHEN



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

### GESUNDHEITSCOACH WALD – WIE SIE MIT WALDBADEN IHRE GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT ERHALTEN



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

### AUTHENTISCHE SPIRITUALITÄT ALS KRAFTQUELLE IN DER MODERNEN WELT – ERKENNT- NISSE, ERFAHRUNGEN, ÜBUNGEN



Für Dr. Satnam Paulus-Thomas Weber ist Meditation 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

### MBSA® – MINDFULNESS BASED SERVICE ATTITUDE – DIE ACHTSAM EINSTELLUNG 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

### INNEHALTEN BUSINESS-BOX – MIT SYSTEM INNEHALTEN ÜBEN



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®

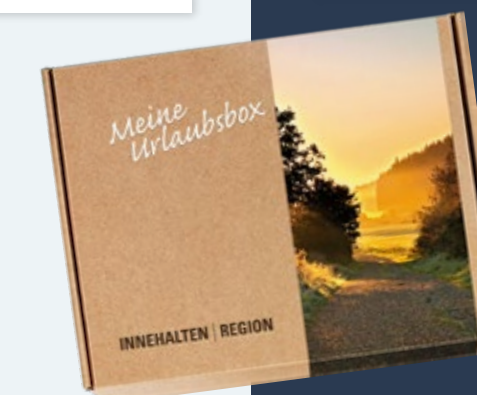
Wie anfangen mit dem Thema INNEHALTEN? Das ist die Frage, die von Teilnehmern am INNEHALTEN KONGRESS immer wieder an mich herangetragen wurde. Die INNEHALTEN BUSINESS-BOX® ist die Antwort. Ein System, mit dem jeder sofort beginnen kann. Auch Unternehmen können damit organisiert starten. Im Impulsseminar 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 31. Oktober 2020, 9.00 - 12.00 Uhr**

Turm im Park, Dr.-Kurz-Straße 44 – Neumarkt  
Seminarleiter: Johann Beck  
Ohne Seminarverpflegung – Für Kongressteilnehmer kostenfrei.

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

[innehalten-region.de/veranstaltungen](http://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.sammueler.de](http://www.sammueler.de)
- [www.stjosef-nm.de](http://www.stjosef-nm.de)
- [hotel.winkler-braeu.de](http://hotel.winkler-braeu.de)
- [www.birkenhaeusle.de](http://www.birkenhaeusle.de)