

Freitag, 18. Juni 2021
09.15 - 16.30 Uhr

Berghotel Sammüller
Schafhofstraße 25
92318 Neumarkt
www.sammüller.de

INNEHALTEN | KONGRESS

KRAFT und GELASSENHEIT für erfolgreiches BUSINESS

GEBÜHR

Teilnahmegebühr

Pro Person: **249 EURO** (zzgl. MwSt.)
Die Veranstaltungsgebühr enthält den Eintritt und die Kongressverpflegung.
Sonderpreis von 98 EURO (zzgl. MwSt.) 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

Für Fragen und weitere Informationen erreichen Sie uns gerne über:

E-Mail: info@johann-beck-consulting.de

AGENDA

- 9.15 Uhr Eintreffen & Gespräche
- 9.45 Uhr **Begrüßung**
Oberbürgermeister Thomas Thumann
- 10.00 – 11.00 Uhr **Mindful Success Tools**
Achtsame Werkzeuge zur nachhaltigen Erfolgssteigerung im Berufsleben
Doris Göbl
- 11.00 – 12.00 Uhr **INNEHALTEN Impulse aus >**
> **Somatisch Basierte Meditation**
Dr. Satnam Paulus-Thomas Weber
> **Systemisches Coaching**
Claudia Beck
> **Yoga**
Sonja Winter
- 12.00 – 13.00 Uhr Mittagessen & Gespräche
- 13.00 – 14.00 Uhr **INNEHALTEN Impulse aus >**
> **Mantra**
Sabine Thies
> **MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction**
Dr. Madeleine Kamper
> **MACH MAL OM® - Gelassen erfolgreich**
Johann Beck
- 14.00 – 14.30 Uhr **Lessons Learned**
Achtsamkeit im BGM Klinikum Neumarkt
Stephanie Gammerl
- 14.30 – 15.30 Uhr Achtsamkeitsbasierte Pause
- 15.30 – 16.30 Uhr **Sport ist auch keine Lösung**
Barfußlaufen - vom äußeren Leistungsdruck zur inneren Leistungsfreude
Emanuel Bohlander
- 16.30 Uhr Ausklang & Gespräche

Organisation und Durchführung: www.johann-beck-consulting.de

INNEHALTEN | KONGRESS 2021

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 | KONGRESS 2021

KRAFT und GELASSENHEIT für erfolgreiches BUSINESS

INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

Informationen über die Angebote und Partner für Übernachtungen:

www.innehalten-region.de



Dieses Falblatt ist auf Recycling-Papier gedruckt, das aus 100 % Altpapier besteht.

Außerdem wurde die bei der Produktion angefallene Menge von ca. 98 kg CO₂ durch eine Spende an den Druckdienstleister flyeralarm.com in dessen Klimaschutzprojekte investiert.

NEUMARKT
STARKE STADT

AOK
Die Gesundheitskassen
BAYERN

JOHANN BECK CONSULTING
GELASSEN ERFOLGREICH.

Wirtschaftszeitung

INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

Neumarkter
Lammsbräu

www.innehalten-region.de

GRUSSWORTE



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir gehen gerade durch eine schwierige Zeit, die uns viel abverlangt. Aber eine solche kritische Situation können wir nutzen, indem wir achtsam den Blick weiten und darin die Chancen erkennen, wie wir künftig in der Politik, in der Arbeit und privat unsere Zukunft positiv gestalten können. Zugleich ist es wichtig unsere psychische Stabilität zu stärken. Beide Thematiken greift der INNEHALTEN KONGRESS 2021 auf: Zum einen die Stärkung unserer Resilienz, also unserer flexiblen inneren Widerstandsfähigkeit in der Krise, zum anderen die Förderung von Gelassenheit und Mut, um zukunftsorientiert zu handeln.

Gerne mache ich Sie noch auf eine Neuerung aufmerksam. Zum ersten Mal wird sich an den Kongress nahtlos die INNEHALTEN WOCHE anschließen. Sie können also lange in Neumarkt verweilen und in unserer INNEHALTEN REGION Kraft tanken.

Mit freundlichen Grüßen

Thomas Thumann
Oberbürgermeister



Sehr geehrte Interessierte am Thema INNEHALTEN,

die zentrale berufliche Qualifikation wird in Zukunft die Fähigkeit sein, mit ständig sich verändernden Situationen flexibel, innovativ und kreativ umzugehen. Dazu bedarf es der regelmäßigen Stärkung und Übung. Auf dem INNEHALTEN KONGRESS erhalten Sie dazu Erfahrungen aus der Praxis, Tipps und Wissen von Experten. Sie erfahren, wie Sie ...

- ... regelmäßig Kraft und Gelassenheit für erfolgreiches Business tanken.
- ... in Krisen an Körper, Geist und Seele fit bleiben.
- ... den Wandel aktiv gestalten.

Ich freue mich auf Sie.

Johann Beck
Initiator INNEHALTEN REGION

IHRE VORTRAGSREDNER BEIM KONGRESS

MAG. DORIS GÖBL



MINDFUL SUCCESS TOOLS

Mag. Doris Göbl aus Österreich ist Unternehmensberaterin und Gründerin des Unternehmens FOCUS CONSULT. Sie studierte Wirtschaft in Österreich und den USA, war bei IBM tätig und 10 Jahre als Senior Consultant im Executive Search zweier renommierter Personalberatungen. Als Dozentin an Hochschulen hielt Sie Vorträge zu den Themen Kommunikation für Führungskräfte, Karrierecoaching, Bewerbungstraining und Social Skills. Sie ist diplomierte Wirtschafts- und Kommunikationstrainerin, diplomierte Coach, ärztlich geprüfte Mentaltrainerin sowie zertifizierte Trainerin für Mindfulness in Organisationen.

EMANUEL BOHLANDER



SPORT IST AUCH KEINE LÖSUNG

Emanuel Bohlander aus Düsseldorf ist Europas erfolgreichster Barfuß-Trainer. Schon während seines Ingenieur-Studiums verschrieb er sich der Erforschung der natürlichen Fortbewegung des Menschen. Er beschäftigt sich intensiv mit Barfuß laufen als Grundprinzip menschlicher Bewegung und deren Störungen in der modernen Zivilisation. Um sein Wissen in Vorträgen, Seminaren und Workshops weiterzugeben, gründete er die Barefoot Academy. Interessant ist vor allem der Zusammenhang zwischen natürlicher Bewegung und innerer Stärke. So können gesündere Bewegungsabläufe die innere Ausgeglichenheit und Leistungsfreude fördern.



JOHANN BECK

**IMPULSE:
MACH-MAL-OM®**

Johann Beck ist deutschlandweit Key-Note-Speaker und Business-Trainer für namhafte Unternehmen. Der studierte Pädagoge war Fachhochschuldozent und ist mehrfacher Buchautor. Sein Fokus liegt auf dem Thema: Gelassen erfolgreich. Zu diesem Thema hat er das meditativ basierte Übungssystem MACH MAL OM® entwickelt. Er ist Initiator der INNEHALTEN REGION und hat den INNEHALTEN KONGRESS ins Leben gerufen.



CLAUDIA BECK

**IMPULSE:
SYSTEMISCHES COACHING**

Claudia Beck ist seit mehr als 25 Jahren als systemische Therapeutin (DGST) tätig. Sie studierte mit den Abschlüssen Sozialpädagogik sowie Bachelor of Arts in Pädagogik an der Hochschule OHM Nürnberg. Sie ist zudem ausgebildet als NLP-Master (DVNLP) sowie als Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG). Im Business-Bereich arbeitet Sie vor allem mit dem Ansatz des systemischen Coachings.



STEPHANIE GAMMERL

IMPULSE

Stephanie Gammerl ist Leiterin Personalmanagement am Klinikum Neumarkt, mit über 2000 Mitarbeitern im Gesamtunternehmen. Das Thema Achtsamkeit wurde von ihr im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements als nachhaltiger Prozess initiiert. Unter anderem wurde dazu ein innovatives, deutschlandweit wohl einzigartiges Projekt umgesetzt: Der Fitness-Parcours Achtsamkeit direkt am Klinikum.



SONJA WINTER

**IMPULSE:
YOGA**

Sonja Winter ist seit mehr als 25 Jahren Yogalehrerin BDY/EYU. Sie war lange Zeit im Vorstand des Yogazentrums Nürnberg tätig und hält eigene Yoga-Kurse und -seminare. Weiterhin ist sie Co-Leitung sowie Dozentin für die Ausbildung von Yogalehrer*innen BDY/EYU im Yoga-Ausbildungszentrum Wünricht. Zusätzlich verfügt sie über psychotherapeutische Weiterbildungen und ist als Human- und Prozesscoach ausgebildet.

UNSERE FACHKOMPETENZ-PARTNER

JOHANN BECK CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.

Johann Beck Consulting
92367 Pilsach · Lindenstraße 18
www.mach-mal-om.de

Praxis Claudia Beck
92367 Pilsach · Lindenstraße 18
www.therapie-claudia-beck.de

ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT UND RESILIENZ

Zentrum für Achtsamkeit und Resilienz
93049 Regensburg · Pflanzenmayerstr. 18
www.mbsr-zentrum-regensburg.de

IndigoFeuer
Institut für Integrale
92318 Neumarkt · Untere Marktstr. 5
www.indigofeuer.de

YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM Wünricht
Wünricht Seminare
92348 Berg · Wünricht 2
www.wuenricht.de



DR. MED. MADELEINE KAMPER

**IMPULSE:
MBSR**

Dr. Madeleine Kamper studierte Medizin und absolvierte einen Masterstudiengang in systemischer Psychotherapie an der Antioch University New England USA. Sie ist zertifizierte MBSR Trainerin und Gründerin des Zentrums für Achtsamkeit und Resilienz in Regensburg. Das Zentrum engagiert sich neben den laufenden MBSR Trainingsprogrammen für die Integration von Achtsamkeit und Resilienz in das Bildungssystem und die Arbeitswelt und bietet Seminare und Workshops für Firmen.



DR. SATNAM PAULUS-THOMAS WEBER

**IMPULSE:
SOMATISCH-BASIERTE-MEDITATION**

Dr. Satnam Paulus-Thomas Weber meditiert seit seiner Jugend. Er vertiefte seine Kenntnisse der Meditation weltweit an verschiedenen Orten in den Traditionen der Christlichen Kontemplation, im Zen, im Tibetischen Buddhismus, in Dunkel-Retreats, in Mindfulness-Meditation und vor allem in der Somatischen Meditation bei Reginald Ray in den Rocky Mountains in den USA. Er promovierte und habilitierte in Philosophie und ist ausgebildet in Gestalttherapie und transpersonaler Psychotherapie.



SABINE THIES

**IMPULSE:
MANTRA**

Sabine Thies ist diplomierte Sozialpädagogin und ausgebildete Yogalehrerin. Ihre Kompetenzen erweiterte sie 2016 mit der Ausbildung zur Tanz- und Bewegungstherapeutin. Sie vertiefte ihre Kenntnisse mit dem Schwerpunkt auf Mantras bei einer einjährigen Rucksackreise durch Indien, Nepal und Südamerika. Frau Thies bringt Ihre Fachkompetenz unter anderem in der Arbeit mit psychisch belasteten Menschen ein.

UNSER TIPP:

Bleiben Sie nach dem Kongress gleich in der INNEHALTEN REGION und besuchen Sie die Veranstaltungen der INNEHALTEN WOCHE!

Weitere Informationen:
www.innehalten-region.de

