



VULKANLAND  
HOTEL ★ ★ ★ ★  
LEGEN  
STEIN

# Gesund sein Gesund führen

2,5 Tage für Ihre persönliche  
Standortanalyse als Führungskraft

Nur wenn ich selbst fit bin,  
kann ich effizient führen.

LIEBE. LEBEN. LEIDENSCHAFT.

# EXPERTENTEAM



## **Univ. Prof. Dr. Dr. h.c. Sepp Porta**

Endokrinologe, Institut für Angewandte Stressforschung / Fernitz-Mellach und Theresianische Militärakademie, Wiener Neustadt; habilitiert für Klinische und Experimentelle Endokrinologie, Spezialität Stresshormone; war Leiter der AG für Endokrinologie an der Med-Uni Graz, nun an der Militärakademie mit dem Thema „Führung und Stress“.



## **Mag. Gabriele Kypta**

Erfahrener Wirtschafts- und Gesundheitscoach, langjährige Wirtschaftstrainerin, Buchautorin, Persönlichkeitsentwicklerin

Arbeitsschwerpunkte:

- Anspruchsvolle Führungssituationen
- Gesundheitsorientierung im Unternehmen
- Lateral Führen
- Führen durch bewegte Zeiten
- Begleiten von Teams durch schwierige Phasen

[www.gabriele-kypta.at](http://www.gabriele-kypta.at)



## **Mag. Michael Steiner**

Business- und Managementcoach und Trainer, langjährig erfahrener Manager in internationalem Kontext

Arbeitsschwerpunkte:

- Neu im Management
- Führen aus der Sandwich-Position
- Delegieren
- Schwierige Mitarbeiter erfolgreich führen
- Resilienz und Prokrastination

[www.meta-coaching.at](http://www.meta-coaching.at)

# SEMINARINHALTE AUF EINEN BLICK

## Erfahren Sie

- Ihre aktuellen Stresswerte und deren Aussagen
- Erkennen Sie die Ursachen im Führungsverhalten und in der persönlichen Gesundheitsorientierung.
- Nehmen Sie Ideen mit, wie Sie in Zukunft Ihr Verhalten optimieren und Ihr Führen effektiver gestalten werden.

Die Experten Sepp Porta, Gabriele Kypta und Michael Steiner begleiten Sie durch ein intensives Seminar mit doppeltem Nutzen.

Nur wenn Sie für sich selbst sorgen, können Sie auch für Ihr Team eine gute Führungskraft sein.

## HOTEL UND VERPFLEGUNG

Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer zur Alleinbenützung inklusive Frühstück, Mittag- und Abendessen und Pausenverpflegung vormittags und nachmittags pro Person und Tag € 146,- (inkl. MwSt.) zuzüglich Nächtigungsabgabe

## SEMINARPAUSCHALE

€ 1.598,- pro Person (exkl. MwSt.)

- Zwei Blutanalysen zzgl. wissenschaftliche Erläuterung
- Eine persönliche Coachingeinheit
- Optimieren des eigenen gesundheitsorientierten Führens
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, leichtes Yoga

# MODERNES TAGEN MITTEN IN DER NATUR

Es sind vor allem die kleinen Dinge, die besonderen  
Aufmerksamkeiten, die Betreuung wie auch die  
ungezwungene Atmosphäre, die das Vulkanlandhotel  
Legenstein so beliebt machen.

Die Umgebung spricht für sich – Weinberge eingebettet  
in sanfter Natur und angenehme Ruhe – so können Sie  
erfolgreich arbeiten und trainieren.

Das Legenstein im Vulkanland bietet modern  
ausgestattete, individuell kombinierbare Seminarräume  
und steirische Kulinarik auf hohem Niveau (Partner der  
Genuss-Region Österreich). Aufmerksame Mitarbeiter  
begleiten Sie beim Erreichen Ihrer Ziele.

Abends lassen Sie den ereignisreichen Tag an der  
gemütlichen Hotelbar ausklingen, gehen noch ein wenig  
in die Natur und genießen den Blick auf die grünen  
Hügel mit Weingärten. Oder Sie tauchen ein in den  
Spa- und Wellnessbereich Vulkanium mit Außenpool mit  
Indoor-Einstieg, Hallenbad und fünf Saunen und tanken  
neue Energie für den nächsten Tag.



# PROGRAMM IM DETAIL

## Vorher-/Nachher-Analyse

- Detaillierte, fundierte Information über Ihren aktuellen Gesundheits- bzw. Erschöpfungszustand
- Verständnis für die momentanen Bedürfnisse Ihres Körpers
- Individuelles Verhaltensprogramm zur Umsetzung der Erkenntnisse
- Erlernen von Selbstregulation und Kurzentspannungstechniken

## Messung durch den Stresshormon-Experten

Zwei Messungen: bei Seminarbeginn und am Ende, inkl. Analysegespräch. Gemessen werden zwölf Stresswerte, wie in der Intensivmedizin.

## Training und Coaching

**Training:** Stressbelastung rechtzeitig ernst nehmen und Wege zum eigenen Energiemanagement definieren, ausgewählte Führungsthemen diskutieren und neue Strategien für Entlastungen erkennen, Führungsdilemmata wahrnehmen und Wege für das bzw. mit dem eigenen Team entwickeln.

**Coaching:** Zwei routinierte Wirtschafts- und Managementcoaches stehen für ein individuelles Gespräch zur Verfügung.



## Expertenteam

Univ. Prof. Dr. Dr. h.c. Sepp Porta

Mag. Gabriele Kypta

Mag. Michael Steiner

## Termin

25. bis 27. Juni 2019

Beginn: Dienstag 14.00 Uhr

Ende: Donnerstag ca. 16.00 Uhr

## Seminarort

Vulkanlandhotel\*\*\*\* Legenstein

Transfer Flughafen Graz und Hauptbahnhof Graz möglich

## Individuelle Betreuung

Aufgrund der individuellen Gestaltung dieses Seminars ist die Teilnehmerzahl auf max.12 Personen beschränkt (mind. Teilnehmerzahl 5 Personen), um ausreichende Gelegenheit für Einzelcoachings zu bieten.

## Anfragen zum Seminar

[office@gabriele-kypta.at](mailto:office@gabriele-kypta.at) +43 664 2627509

## Anmeldung:

**Vulkanlandhotel\*\*\*\* Legenstein**

Bairisch Kölldorf 14

8344 Bad Gleichenberg, Austria

Tel.: +43 3159 2220

Fax: +43 3159 2220-4

[info@legenstein.at](mailto:info@legenstein.at)

[www.legenstein.at](http://www.legenstein.at)



## IMPRESSUM:

Für den Inhalt verantwortlich: Vulkanlandhotel Legenstein, Andrea und Ernst Legenstein, Mag. Gabriele Kypta • Artwork: [www.kommhaus.com](http://www.kommhaus.com) • Fotos: Thermenland Steiermark, Vulkanlandhotel Legenstein/Bernhard Bergmann/Laura Legenstein, Porta, Kypta, Steiner • Vorbehaltlich Änderungen, Irrtümer und Druckfehler