

Bestform hoch drei, Fitness für Körper und Gehirn

Erfolgreiche Spitzensportler und Führungskräfte bedienen sich immer wieder neuer Methoden um ihre Leistungen zu steigern. Mag. Gregor Rossmann (Dipl. Mentaltrainer, Business Vitalcoach) hat uns an seinem Wissen beim Seminar „**Bestform hoch drei**“ teilhaben lassen. Sehr humorvoll war das Erlernen ganz einfacher Übungen aus dem Wissensgebiet **Brainkinetik**. Mit regelmäßigen, koordinativen Übungen werden geistige und körperliche Fitness trainiert und entwickelt. Kulinarisch wurden wir wie schon bei anderen Seminaren vom Team des Landhotels Liebmann verwöhnt. Dieses Antistress- Training wurde erst-

mals in der Seminarreihe des Betriebsrates angeboten. Aufgrund der hohen Nachfrage

konnten wir den Referenten am 29.9.2014 für einen zusätzlichen Termin gewinnen.

