

I Input

„Kleine Dinge, die man sofort tut, sind besser als große Dinge, die man zu tun vorhat.“

Goerges Marshall

„Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen.“

Marcus Tullius Cicero

Danke für
eine sofortige
Anmeldung!

BRUNNEN e.V.
Christliche Lebensgemeinschaft
Dorfstr. 129
08428 Langenbernsdorf

I Veranstaltungsort

Hotel Meerane
An der Hohen Straße 3
08393 Meerane

Hotel-meerane.de



I Veranstalter

BRUNNEN e.V.
Christliche Lebensgemeinschaft
Dorfstr. 129
08428 Langenbernsdorf OT Niederalbertsdorf

☎ 036608 / 65 91 - 0
☎ 03222 / 242 9347
@ info@brunnen-gemeinschaft.de
💻 www.brunnen-gemeinschaft.de

Wir verstehen uns als freies Werk innerhalb der Ev.-luth. Landeskirche und sind Mitglied im CVJM-Landesverband und im Diakonischen Werk Sachsen.

Fotos: © AdobeStock_103924766 (Seite 1)
© booking.com (Seite 6)



**Wochenende für
Unternehmer & Führungskräfte**
13. - 15. März 2020

**„Gesundheit und Fitness als
geistliche Aufgabe“**

mit Prof. Dr. med. Gerd Schnack,
Jan Schönherr,
Birgit Schnack-Ioria &
Francesco Iorio



I Gesundheit und Fitness als geistliche Aufgabe— Prävention gegen & Therapiemöglichkeiten für stress- & lebensstilbedingte Erkrankungen

Hauptsache gesund – das ist der wichtigste Wunsch der Deutschen. Das ist verständlich, wenn wir um die vielen sichtbaren und unsichtbaren Störungen und Krankheiten in allen Bevölkerungsschichten wissen.

Vom Schöpfungsauftrag, „macht euch die Erde untertan“ ausgehend, sind wir verantwortlich für einen guten Umgang mit dem uns anvertrauten, mit unserem Leben und Leib. Gott hat alles gut gemacht! Unser Körper ist sozusagen das Gefäß für Geist und Seele, ist Wohnort des Heiligen Geistes. Das allein ist ein Grund wach zu sein und gut damit umzugehen.

I Inhalte

- vom unerschöpflichen Reichtum der Natur lernen
- Prävention statt Operation
- Elastizitätsübungen durch Faszienstretching
- die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack neurophysiologisch begründet und schnell wirksam
- Lebensordnung: 1. kognitive Umstrukturierung und Stressorenanalyse 2. Werte und Zeitmanagement

In Workshops wollen wir das Gehörte praktizieren.

Wesentlich geprägt wird das Wochenende von unserer Gemeinschaft, einem festlichen Abend, gemeinsamem Gebet und Gottesdienst.

I Referenten



Gerd Schnack
Facharzt für
Sportmedizin und
Chirurgie



Jan Schönherr
Personaltrainer

(www.vagus-management.de)

I Workshops mit

Francesco Iorio: Kommunikationswissenschaftler

Birgit Schnack-Iorio: Sozialwissenschaftlerin

(Beide sind zudem Gesundheitspädagogen mit Schwerpunkt Stressprävention)

Jan Schönherr: Personaltrainer

Franziska Fehring: Physiotherapeutin

I Termin

Anreise: Freitag, 13.03.20 17 bis 18 Uhr

Abreise: Sonntag, 15.03.20 ca. 13 Uhr

Wir gehen davon aus, dass Sie die ganze Zeit dabei sind.

I Kinderbetreuung

Für Familien mit kleinen Kindern kann auf Wunsch Kinderbetreuung angeboten werden. Die Preise für die Kinder können Sie bei uns erfragen.

I Kosten für das ganze Wochenende

	1. Person	Ehepartner	Zahlung
Seminargebühr:	80,- €	40,- €	bar vor Ort oder per Rechnung
Hotelkosten im Doppelzimmer inkl. VP + Kaffee + Tagungsgetränke:	147,50 € pro Person		im Hotel
Einzelzimmerzuschlag:	24,- €		

I Trainingsteam 2020

Weiterführend zum Wochenende bieten wir im BRUNNEN ein Trainingsteam an. Dazu gehören 5 Studientage (wochentags) im Jahr. Ziel ist, christliche Unternehmer durch praxisnahe Themen fit zu machen für die täglichen Herausforderungen.

I Anmeldung

Möglichst bis Ende Januar anmelden, um den Vorzugspreis für unser Hotelkontingent erhalten zu können.

Anmeldungen sind ganz bequem per Onlineanmeldung über unsere Homepage möglich. Anmeldebestätigungen werden umgehend versandt.

Anmeldung zum Wochenende für Unternehmer & Führungskräfte mit Gerd Schnack und Jan Schönherr vom 13. - 15. März 2020

Name: _____

Alter: _____

Straße: _____

PLZ/ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Anreise: allein mit Ehepartner

Kleinkinder: Betreuung für _____ Kind(er)
im Alter von (... / ... / ... Jahren) benötigt

Datum und Unterschrift