



Management und Gesundheit

**2-Tagesseminar für Führungskräfte
in einmaliger Umgebung am Chiemsee**

- **persönlicher Gesundheits - Checkup**
- **Impulse für neue eigene Gesundheitsressourcen**
- **praktische Aktivitäten und persönliche Beratung**

07. - 08. Juli 2022

Leitung Dr. med. Ulrich Hildebrandt

**in Kooperation mit
Klinik St. Irmingard, Prien am Chiemsee
Bayerische Chemieverbände**

Chiemseeforum / Kardioforum Bayern

Dr. med. U.Hildebrandt, Karpfenweg 6, 83209 Prien

Tel: 0171 47787, Fax: 08051 - 968782

E-Mail: hildebrandt@kardioforumbayern.de

Kardioforum Bayern 



Management und Gesundheit

Praxisseminar für Führungskräfte

Unsere Lebenserwartung hat sich in den letzten Jahren eindrucksvoll gesteigert. Leider kommen viele Menschen und dabei auch häufiger Führungskräfte nicht in diesen Genuss, weil sie unerwartet und zum Teil ohne jede Vorwarnung von einer akuten Herz-Kreislauf Erkrankung betroffen sind.

„Wir sprechen heute über die Tatsache, dass wir **80 % aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Anpassung des Lebensstils verhindern** können“, so leitete G. Turner, Pastpräsident der American Heart Association vor kurzem die Veröffentlichung der neuen Leitlinien der beiden großen amerikanischen Herzgesellschaften zur Prävention von Herz -Kreislaufkrankungen ein. Wie Sie diese neuen Erkenntnisse optimal für sich nutzen können, ist Thema und Ziel dieses Seminars.

Entsprechend diesen neuen Erkenntnissen ist **ein Herzinfarkt kein Schicksal, sondern zu 90 % aufgrund von 9 unterschiedlichen Risikofaktoren vorhersagbar** (Interheart Study). Dabei stehen Stressbelastungen (beruflich, privat und finanziell) auf den vordersten drei Plätzen einer „Hitliste“ der Ursachen.

„**Hätte mir doch vor dem Herzinfarkt jemand die Zusammenhänge verständlicher gemacht, wäre mir Vieles erspart geblieben**“ hören wir in der Klinik häufig danach von Führungskräften und Selbständigen in den besten Jahren, die es sonst gewohnt sind, ihr berufliches und privates Umfeld selbst aktiv zu gestalten.

Diese langjährige Erfahrung hat uns, ein Team von Kardiologen, Psychologen, Sporttherapeuten und weiteren Experten, vor mehr als zehn Jahren veranlasst, in Zusammenarbeit mit den Bayerischen Chemieverbänden ein **ganzheitliches Konzept für ein zweitägiges Seminar** zum Thema *Management und Gesundheit für Führungskräfte* zu entwickeln und seither für Unternehmen und interessierte Mitarbeiter durchzuführen. Und wir haben damit viele Teilnehmern durch rechtzeitiges Erkennen von Problemen und entsprechende Empfehlungen vor offensichtlich bevorstehenden Ereignissen bewahren und positive Perspektiven aufzeigen können. -

Das Ziel ist es, die Teilnehmer dafür zu begeistern, für sich Ressourcen aufzubauen, die ihnen helfen, dem zunehmenden Leistungsdruck gewachsen zu sein. Neben den handfesten medizinischen und „technischen Werten“, möchten wir dabei den Teilnehmern auch einen wichtigen Faktor zur Stärkung ihrer Resilienz näherbringen: **Die Kunst, das Leben bewusst wahrzunehmen und zu genießen – Open your Heart.**

Das Seminar beginnt mit einem halbtägigen kardiologischen Check-up. Anschließend erhalten Sie in Vorträgen, Gesprächsrunden und bei vielen praktischen Aktivitäten (moderates Mountainbiken, Bergtour mit Übernachtung auf der Sonnenalm, Stand Up Paddling, Rudern) eine umfassende und sehr pragmatische „Gebrauchsanweisung für ihr Herz“. Abgerundet durch abschließende **Impulse in einem der ältesten Benediktinerklöster.**

Seminargebühr inkl. Pausenverpflegung und Getränke 1140,-- €,
für Mitglieder der Bayerischen Chemieverbände 990,-- €, Übernachtung 110.-- €,
Anmeldung über CSB Bayerische Chemie Service und Beratungs GmbH, München: info@csb-gmbh.de



Management und Gesundheit

07. - 08. Juli 2022

Donnerstag

- ab 8:30 **Kardiologischer Check up und Leistungsdiagnostik**
Laboruntersuchung, Belastungs-EKG, Laktatmessung, farbcodierte Dopplerechokardiographie des Herzens/ Halsschlagader, Einzelgespräch
- 10.00 **Einführung: Das 6-Säulenprogramm für Ihr Herz und Ihre Fitness – Schutz vor einem Herzinfarkt**
- 12:30 **Die optimale körperliche Aktivität: Zu wenig bringt nichts, zu viel schadet**
- 13:15 Mittagessen
- 14:00 **Fahrt mit dem Mountainbike nach Aschau**
- 15:30 **Grenzerfahrungen im Hochseilgarten, anschließend Wanderung zur Gorialm**
- 19:00 **Gesprächsrunde auf der Gorialm: Umgang mit Ihren persönlichen Ressourcen**
- 20:30 **Abendessen / Übernachtung auf der Sonnenalm /Kampenwand mit Tauernblick**

Freitag

- 8:30 **Vortrag / Seminar auf der Sonnenalm: Ergebnisse des Checkup**
Wie Sie mit dem geringsten Aufwand den größten *Return on Investment* für Ihre Gesundheit und Ihr Herz erzielen – Empfehlungen zum Training / zur Prävention
- 11:00 **Stand Up Paddling – praktisches Training für Ausdauer und Muskelaufbau**
- 12:15 **Kreativität durch Entspannung**
- 13:00 **der Schlüssel für Genießen und Fitness – die Kreta Küche**
- 15:00 **Reif für die Insel - Überfahrt ins Kloster Frauenchiemsee mit dem Ruderboot**
- 16:15 **„Benedict for management“ , Inspiration im Kloster**
- 17:15 **zukünftige Ressourcen aus Ihrer „*White Blue Zone*“**
- 18.00 **Abendessen beim Inselwirt, Rückfahrt ab 20.00 Uhr**
- während des Seminars Möglichkeit für individuelle Beratungen zu den Untersuchungsergebnissen**