

NEWS



Die Vorarlberger Wasserkaraffe ist nun da...

...und entspricht bestens den Anforderungen der Gastronomie:

- ▶ Liegt gut in der Hand
- ▶ Leicht zu reinigen dank großer Öffnung
- ▶ Robust und langlebig
- ▶ Geeignet für die Spülmaschine
- ▶ Mundgeblasenes Glas, der Rand geschliffen
- ▶ Fassungsvermögen 1 Liter
- ▶ Erhältlich in den Farben: klar und grau

Wo ist die Karaffe für die Gastronomie erhältlich?

Der Vertrieb erfolgt über die vier Vorarlberger Brauereien (Egger, Fohrenburger, Frastanzer, Mohren)

Verkaufspreis speziell für die Gastronomie:
Karaffe klar: EUR 8,45
Karaffe grau: EUR 9,65



Schuften Sie noch oder leben Sie schon?

Mental- und Wirtschaftscoach Günter Spiesberger veranstaltet am 19. April im Aktivresort Valavier in Brand ein Seminar für Entscheidungsträger und Personen, die ständig hohem Leistungs- und Zeitdruck ausgesetzt sind.

Thema: Die Bedeutung von Achtsamkeit und Entschleunigung für den wirtschaftlichen Erfolg, für neue Führungsstrategien und optimale Lebensqualität. Mit dabei sind Yoga-Lehrerin Elisabeth Melichar und ÖSV-Skirennläuferin Michelle Morik.

Termindruck, nervliche Belastung, chronischer Stress: Führungskräfte und Angestellte haben es heutzutage schwer. Wie Hamster im Hamsterrad verbrennen sie Energie, ohne so richtig vom Fleck zu kommen. „Um Ziele effizient zu erreichen, müssen die Entscheidungsträger brachliegende mentale Kräfte freisetzen. Das Zauberwort für neue Führungsstrategien, wirtschaftlichen Erfolg und optimale Lebensqua-



„Wir haben uns eingelullt mit irgendwelchen Vorstellungen vom Leben. Achtsam leben heißt: Aufwachen, die Augen aufmachen und den anderen anschauen, als ob man ihn noch nie gesehen hat.“

Günter Spiesberger
Wirtschafts- und Mentalcoach



JETZT ANMELDEN!
Tel. 00423 791 44 20
info@spiesberger.cc

Wer die Balance zwischen An- und Entspannung beherrscht und das eigene Unterbewusstsein versteht, wird sowohl produktiver als auch entspannter.

lität lautet Achtsamkeit“, sagt Günter Spiesberger. Der Wirtschafts- und Mentalcoach betreut sowohl Spitzensportler als auch Top-Manager. Mit den richtigen Werkzeugen kann der Mensch bewusst und achtsam agieren und damit Einfluss auf Denken, Fühlen und Handeln nehmen.

Neben mentalen Konzepten stehen am 19. April im Aktivresort Valavier auch Körperbewusstsein, Entspannung und Konzentration im Mittelpunkt: Die bekannte Wiener Yoga-Lehrerin Elisabeth Melichar wird den Teilnehmern Übungen für mehr Achtsamkeit und Fokussierung näherbringen. Die von etlichen Verletzungen gebeutelte Vorarlberger Skirennläuferin Michelle Morik, Dritte bei der Junioren-WM 2010, wird den Teilnehmern am 19. April bei einer Podiumsdiskussion Einblick in mentale Strategien geben. Rückschläge kurz vor dem Sprung in die Weltspitze, monatelange Reha, Ungewissheit in Bezug auf Heilungsprozess, Comeback und Karriere – der Umgang mit solchen schwierigen Situationen und die Fokussierung auf neue Ziele werden dabei im Mittelpunkt stehen. Moriks Lebensmotto: Kämpfe für deinen Traum! Darüber hinaus referiert Valavier-Hotelier Edi Meyer über die richtige Energie-Nahrung, um topfit zu bleiben.

Promotion

WORKSHOP

Tagesworkshop am Freitag, 19. April 2013 im Aktivresort Valavier in Brand.

- ▶ 8.45 Uhr bis 17.00 Uhr, Seminarpauschale EUR 390,- inkl. MwSt., ab der zweiten Person reduziert sich der Preis auf EUR 350,- inkl. MwSt. pro Person.
- ▶ Zielgruppe: Führungskräfte und UnternehmerInnen, aufstrebende SportlerInnen und deren Umfeld, sowie Personen, die permanent hohem Leistungs- und Zeitdruck ausgesetzt sind.
- ▶ Inhalte: Raus aus der Komfortzone! Warum kurzfristiger Stress gut für Sie ist. Das Leben im JETZT entdecken und dabei neue Führungsqualitäten entwickeln. Mit Leichtigkeit durch den Alltag – wie Sie Ihre Ziele spielend erreichen. Mit Yoga die Konzentration erhöhen und neue Kräfte schöpfen. Von Top-Athleten lernen: Michelle Morik gibt einen Einblick in mentale Strategien. Richtige Ernährung: Topfit für den Berufsalltag – genießen statt verzichten!
- ▶ Anmeldung:
Tel: 00423 791 44 20
Email: info@spiesberger.cc