BERGHAUS SPITZINGSEE

INH. ERICH SCHUSTER

Erich Schuster: Inhaber des Berghaus‘ Spitzingsee und Vorstand der DEFACTO X stiftung

Der Ertrag der Veranstaltung fließt in mein soziales Förderprojekt „Schüler-Power“ der DEFACTO X stiftung, das 2012 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet wurde.

Weitere Infos finden Sie unter: www.schueler-power.de

PERSÖNLICHE EINLADUNG

zum 15. „GIPFEL-TREFFEN“ am 22./23. Februar 2018
mit Michaela Gerg: Ski Legende, 120 Top Ten Platzierungen und Unternehmerin

Ich lade Sie ganz herzlich zum 15. Gipfel-Treffen, zu einem außergewöhnlichen, gesundheits-bewussten, olympischen und interessanten 2-Tages-Seminar ein.

Als besondere Persönlichkeit für diese Veranstaltung im Berghaus Spitzingsee konnte ich die Ski Legende Michaela Gerg gewinnen. In Hinsicht auf ihre Erfolge, ihre Lebensgeschichte und Erfahrungen wird sie an dieser Veranstaltung die Keynote halten: "Aufstehen oder Liegenbleiben: Der Erfolg liegt in Deiner Hand!“. Außerdem wird sie live für uns die Wettkämpfe bei den Olympischen Winterspielen kommentieren.

Sie erfahren alles rund um die Themen: „Erfolg und Gesundheit“. Dazu gehören neben Mut, die Themen Angst, Motivation, Niederlagen, Verletzungen, Neubeginn, Ziele, Träume, Bewegungsprogramme, Ernährungstipps, Sport uvm.! Abgerundet und ergänzt wird dieses Seminar um die Themen Stressbewältigung, Mentale Stärke und Ernährung durch die Expertin Sandra Teckenberg (Leiterin des Fachbereiches Mentale Fitness, Gesundheitscoach bei der da:nova GmbH, die Präventionsexperten).

Diese exklusive Veranstaltung ist auf 20 Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen begrenzt, um jedem Gast die Möglichkeit zu geben, sich bei persönlichen Gesprächen und Sportprogrammen auszutauschen.

Das wunderschöne Berghaus Spitzingsee liegt mitten in der Natur auf 1200 Metern Höhe.
Exakt die richtige Atmosphäre, um gemeinsam entspannt zu diskutieren und Gedanken auszutauschen.
Das beiliegende Programm, sowie die Vita von Michaela Gerg geben Ihnen einen ersten Einblick in unsere beiden Seminartage. Michaela Gerg ist Teammitglied der Athleten und Experten Agentur von Andrea Kummer.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Sie im schönen Oberbayern zum 15. Gipfel-Treffen begrüßen darf.

Herzliche Grüße

Erich Schuster
Inh. Berghaus Spitzingsee

PROGRAMM ZUM 15. GIPFEL-TREFFEN AM SPITZINGSEE VOM 22.-23. FEBRUAR 2018

DONNERSTAG, 22. FEBRUAR

16:00 Uhr:	Begrüßungs- und Kennlernrunde
17:30-19:00 Uhr:	**Vortrag und Diskussionsrunde** mit unserem prominenten Gast, **Michaela Gerg: „Aufstehen oder Liegenbleiben: Der Erfolg liegt in Deiner Hand!“**
Ab 19:00 Uhr:	Abendessen & Beisammensein, **Olympia 2018 live kommentiert von Michi Gerg** Zeit für Diskussion und persönliche Gespräche

FREITAG, 23. FEBRUAR

Ab 07:00 Uhr:	Frühstück
8:30-10:30 Uhr	**Vortrag Sandra Teckenberg**, da:nova GmbH: **„Fit im Berufsalltag“** **Wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern können!** Mentale Fitness aktivieren, nutzen und nachhaltig bewahren/Stressbewältigung/ Individuelle Ziele erreichen/Gesunde Ernährung: Ihre 5 Grundregeln Anschließend: Ausführliche Diskussions-Runde mit Sandra Teckenberg und Michi Gerg
11:00-13:30 Uhr:	**Bewegungs- und Aufwärmprogramme für die allgemeine Fitness mit Michi Gerg,** **Skifahren in Gruppen nach Leistungsstärke oder Wanderung zu Fuß**
13:30-14:30 Uhr:	Einkehrschwung in eine Berghütte
14:30-16:00 Uhr:	**Skifahren in Gruppen nach Leistungsstärke oder Wanderung zu Fuß**
17:00 Uhr:	Ende und individuelle Abreise

Die schöne und idyllische Umgebung lädt dazu ein, neue und frische Gedanken zu „tanken“.

MICHI GERG: „AUFSTEHEN ODER LIEGENBLEIBEN: DER ERFOLG LIEGT IN DEINER HAND!“

Ein pummeliges Kind aus einem kleinen bayerischen Ort in den Bergen wird zu einer der erfolgreichsten deutschen Skirennläuferinnen. Sie platzierte sich von 1980 bis 1996 über 120 Mal in den Top Ten und zählte davon 41 Mal zu den Besten 3.

Vier Weltcupsiege, dazu 1989 WM-Bronze im Super-G, drei Junioren Weltmeistertitel und vier Olympia-Teilnahmen stehen auf ihrer Erfolgsliste.

Nach ihrer Karriere war Michaela als Fernsehkommentatorin bei ZDF und Eurosport und ist bis heute nach wie vor für viele Unternehmen als Skiguide tätig. Michaela Gerg wurde mit 42 Jahren Unternehmerin und gibt heute ihr Wissen aus dem Sport in ihrer eigenen Skischule in Lenggries begeistert weiter.

Ihr Umgang mit Erfolg und Niederlagen sowie ihr Entschluss zu einer komplett neuen beruflichen Laufbahn zeigen, dass es sich lohnt, eigene Entscheidungen zu treffen und neue Wege zu gehen. Die "Skischule Michi Gerg" beschäftigt inzwischen über 60 Skilehrer. Seit 2012 ist sie zusätzlich Stifterin ihrer eigenen Stiftung „Schneekristalle“.

Michaela Gerg erzählt aus ihrem bewegten Leben und ihrem Weg nach ganz oben mit vielen Zwischentiefs, die es zu meistern galt. Sie macht Mut, ein Ziel zu verfolgen und dabei eigene Wege zu finden. Das Seminar berührt, motiviert und verdeutlicht, inwieweit erfolgreich zu sein von der eigenen, persönlichen Einstellung abhängt.

Jeder ist selbst für seine Gesundheit und körperliche Fitness verantwortlich. Michi Gerg zeigt mit Ihren Tipps und Erfahrungen Möglichkeiten auf, die eigene Fitness schon mit wenig Aufwand zu verbessern. Zu den Themen tägliche Bewegungs- und Ernährungsprogramme und dem Umgang mit Stress in Beruf und Alltag gibt sie ihre persönlichen Erfolgsrezepte weiter.

Michi Gerg zeigt ehrlich und authentisch, wie jeder große und kleine Erfolge erzielen kann und damit fit für den Alltag wird.

BERGHAUS SPITZINGSEE

ANMELDUNG ZUM 15. GIPFEL-TREFFEN VOM 22.-23. FEBRUAR

ANMELDUNG PER EMAIL: info@andreakummer.com

PROJEKTLEITERIN: Andrea Kummer; Telefon: +49 (0) 170 245 56 12

VERANSTALTER UND VERANSTALTUNGSORT: Berghaus Spitzingsee, Kratzerweg 4, 83727 Schliersee-Spitzingsee

PREIS PRO PERSON: 690,00 Euro zzgl. MwSt., inkl. Übernachtung und Verpflegung, Extra sind Skipass und alkoholische Getränke

ÜBERNACHTUNG:

- ☐ Im Berghaus Spitzingsee oder im
- ☐ Arabella Alpenhotel (gegen einen Aufpreis von 80,- Euro p. P. (www.arabella-alpenhotel.com)

NAME/ TITEL: _____

FIRMA: _____

FUNKTION: _____

ADRESSE: _____

TELEFON: _____

E-MAIL: _____

ORT, DATUM: _____

UNTERSCHRIFT: _____

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und Rechnung. Bei schriftlicher Abmeldung bis 4 Wochen vor der Veranstaltung (Eingang des Schreibens bei uns) sind keine Gebühren zu zahlen. Bei Absagen zu einem späteren Zeitpunkt wird der volle Preis berechnet. Selbstverständlich können Sie *uns gerne einen Ersatzteilnehmer benennen*.

Die schöne und idyllische Umgebung lädt dazu ein, neue und frische Gedanken zu „tanken“.