

VDMB UNTERNEHMER TAGE 2024

**20. bis 22. März 2024
in Alpbach/Tirol**



Sehr geehrte Damen und Herren,

viele Unternehmerinnen und Unternehmer nutzen seit Jahren begeistert die Gelegenheit, in Alpbach dabei zu sein und interessante Kolleginnen und Kollegen zu treffen. Gerade das intensive und vertrauliche Gespräch zu Unternehmens- und Führungsfragen sowie das kollegiale Beisammensein machen den besonderen Reiz unserer seit vielen Jahren durchgeführten Alpbach-Seminare aus: Die Alpbach-Erfolgsformel beinhaltet ein spannendes, speziell auf die Zielgruppe von maximal 20 Unternehmerinnen und Unternehmern zugeschnittenes Programm, außergewöhnliche Referenten, eine in jederlei Hinsicht wunderschöne Location und vor allem: ausreichend Zeit für den offenen Austausch untereinander.

Die derzeitigen Herausforderungen an Unternehmer in der Druck- und Medienbranche sind enorm: Digitalisierung, Fachkräftemangel und Kaufzurückhaltung erfordern ein Höchstmaß an Innovation und Leistungsfähigkeit. Kurz: Die Zeiten für die Führung eines Druckunternehmens waren noch nie so anspruchsvoll wie heute. Die VDMB-Unternehmertage 2024 zeigen Wege auf, unmittelbar, einfach und wirksam Einfluss auf die eigene Leistungsfähigkeit zu nehmen.

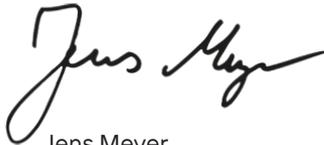
Dazu haben wir diesmal mit Thomas Eberl einen bereits in Alpbach bewährten namhaften und herausragenden Referenten gewinnen können. Zu den Kunden von Thomas Eberl gehören Spitzensportler und renommierte Unternehmen, die auf die mentale Betreuung des Gesundheitscoaches setzen, um Krisensituationen zu meistern und das vorhandene eigene Potenzial abzurufen. Auch von Unternehmern aus unserer Druck- und Medienindustrie wird Thomas Eberl seit vielen Jahren mit hoher Zufriedenheit eingesetzt.

Wir freuen uns darauf, Sie in Alpbach persönlich wiederzusehen!

Mit den besten Wünschen



Holger Busch



Jens Meyer

VDMB UNTERNEHMER TAGE 2024

20. bis 22. März 2024 in Alpbach/Tirol

Topfit mit minimalem Aufwand

Das wichtigste Gut des Unternehmers ist seine mentale und physische Gesundheit. Sie ist unerlässlich, um privat zufrieden und beruflich erfolgreich zu sein. Das Bewusstsein dafür ist zwar bei vielen durchaus vorhanden. Nur die Frage, was man – ohne größeren Aufwand – in seinem Alltag dafür tun kann, seine gesundheitliche Leistungsfähigkeit zu erhalten, bleibt für viele unbeantwortet.

Genau hier setzt das Seminar von Thomas Eberl an. Er zeigt, wie einfach wir effektive Bewegungs- und Entspannungseinheiten in den Alltag integrieren und so neue Energie gewinnen können. Sein ganzheitliches Programm enthält jede Menge Tipps und effektive Übungen, die mit wenig Zeit und Anstrengung umgesetzt werden können: das sogenannte minimal-kontinuierliche Training.

Durch Regelmäßigkeit und Struktur können auch Sie mit einer geringen Zeitinvestition und wenig Aufwand die wesentlichen Bereiche wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Entspannung und Ernährung abdecken.

Investieren Sie jeden Tag etwas Zeit, um – bis ins hohe Alter – eine gesunde, ausgeglichene und agile Persönlichkeit zu sein – voller Ausstrahlung, Kraft und Energie.



Ihr Nutzen

- + **Konkretes Erarbeiten eines individuellen Umsetzungsplans**
- + **Erlernen vieler kleiner Biohacks zur sofortigen Performancesteigerung**
- + **Körpersignale verstehen und richtig handeln**
- + **Neue mentale Lebensperspektiven erfahren**

Programmablauf

Mittwoch

Unternehmerforum

18:00 Uhr

Begrüßung und Aperitif

18:30 Uhr

Gemeinsames Abendessen

21:00 Uhr

+ Unternehmenspräsentation

Wiesendanger medien GmbH, Peter Wiesendanger

Networking und Erfahrungsaustausch

Donnerstag

Topfit mit minimalem Aufwand

8:30 Uhr

+ Mit dem Prinzip der minimalen Kontinuität zu mehr Energie und sofortiger Schmerzfreiheit

+ Nicht Zeit, sondern Energie ist unsere wichtigste Ressource

11:45 Uhr

Mittagspause

15:45 Uhr

+ Die Langlebigkeitsgeheimnisse der 100-Jährigen

+ Warum altern wir? Ist es notwendig? Was können wir dagegen tun?



19:00 Uhr

Hüttenabend auf der Roßmoos-Alm

Freitag

Topfit mit minimalem Aufwand

8:30 Uhr

- + **Erarbeitung einer individuellen Umsetzungsstrategie**
- + **Ohne Motivationsprobleme ins sofortige Handeln kommen**

11:45 Uhr

Mittagspause

15:00 Uhr

- + **Geistige Entspannung in unruhige Zeiten und mentale Techniken, um wieder die Kontrolle über die Smartphonennutzung und diverse Ängste zu übernehmen**

18:00 Uhr

Ende des Seminars

19:00 Uhr

Gemeinsamer Ausklang in der Fuggerstube

Das VDMB Unternehmerseminar

- + **bringt Unternehmer zusammen**
- + **sorgt für gemeinsamen Austausch**
- + **thematisiert Branchenthemen**
- + **stärkt die Zusammenarbeit**
- + **steht für Dialog und gegenseitiges Lernen**
- + **erweitert persönliche Perspektiven**
- + **unterstützt in strategischen Fragestellungen**
- + **bringt Führungskräfte ins Gespräch**
- + **bildet ein Netzwerk, das auch außerhalb des Seminars funktioniert**



Informationen

VDMB Unternehmertage in Alpbach/Tirol,
von Mittwoch, 20. März 2024, ab 18:00 Uhr,
bis Freitag, 22. März 2024, ca. 18:00 Uhr

Tagungshotel

Böglerhof pure nature resort
Dorf 166, A-6236 Alpbach/Tirol
EZ/ÜF € 200,- Tag/Person,
DZ/ÜF € 185,- Tag/Person (mind. 2 Pers.)
Aufpreis Haus Gipfelstauen € 20,- Tag/Person
zzgl. Ortstaxe von € 3,50 Tag/Person

Die Teilnehmer zahlen das Hotel und die Ortstaxe selbst.
Die Zimmerreservierung erfolgt durch den Veranstalter.

Leistungsumfang

Workshop, Seminarunterlagen,
Verpflegung und Getränke

Teilnahmegebühr

€ 1.340,- zzgl. MwSt., (für Mitgliedsunternehmen)
€ 2.390,- zzgl. MwSt., (für Nicht-Mitgliedsunternehmen)

Teilnahme von Begleitpersonen am Abendprogramm
€ 270,- zzgl. MwSt., (gesamter Zeitraum) bzw.
€ 90,- zzgl. MwSt., (nur Freitag)

Anmeldung und Informationen

Bitte melden Sie sich online an unter:
www.vdmb.de/Unternehmertage2024
oder direkt per E-Mail unter: k.niedermayer@vdmb.de
Auskünfte: Kerstin Niedermayer, Tel.: +49 89 330 36 201



Thomas Eberl

Thomas Eberl ist Sportwissenschaftler mit dem Fachgebiet „Präventions- und Rehabilitationssport“. Er begeistert als brillanter Referent, Trainer und Coach auf dem Gebiet der Gesundheitsoptimierung. Dabei versteht er es, nahezu alle Bereiche körperlicher und geistiger Fitness zu einem eindrucksvollen Gesamtkonzept zu verbinden und neue Impulse fürs tägliche Leben zu liefern. Die einmalige Kombination aus sportwissenschaftlicher Kompetenz und weltweit gesammelten Erfahrungen hat Thomas Eberl auf seinem Gebiet zu einem Vordenker gemacht.

Verband Druck und Medien Akademie Bayern GmbH
Einsteinring 1a | 85609 Aschheim bei München

**„Wenn man den eigenen Körper besser kennt,
kann man aus Schwächen Stärken machen.“**

Thomas Eberl

Verband Druck + Medien

BAYERN

