

Komm vorbei bei den Break out Sessions in der Expo bei Yeah to Yoga: "Atmen, innehalten und bei dir selbst sein"

11.45 - 12.00 Uhr | 13.00 - 13.15 Uhr | 15.10 - 15.25 Uhr

kostenlose Kinderbetreuung

13.00 - 13.20 Uhr
Autogramm Session mit Felix Neureuther beim Bücherstand in der Sparkassen-Lounge

Unsere Themen für dich:

- Business
- Health
- Mind

DEIN PROGRAMM

	MAINSTAGE	BUSINESS STAGE	HEALTH & MIND STAGE (MASTERCLASSES)*
09.00 - 09.25 Uhr	Welcome vom Health & Mind Festival Team Verena Eugster, Patricia Zupan-Eugster		08.30 - 08.50 Uhr Mindful Welcome: Morgen Meditation & Yoga Session zum Ankommen Ines Hinteregger
09.25 - 09.50 Uhr	Nordic Leadership: Glück als Parameter für Unternehmense Erfolg Maike van den Boom		
09.50 - 10.15 Uhr	Superpower Brain: Entdecke die Superkräfte des Gehirns und nutze sie für deine Performance Marcus Tauber		
10.15 - 10.35 Uhr	Meditation als Gamechanger in der (Selbst-)Führung Maximilian Lehner	10.00 - 10.30 Uhr Less stress at work: mit wirksamen Maßnahmen Leistung und Zufriedenheit erhöhen Sabine Monsberger	
10.35 - 11.00 Uhr	Upgrade yourself: Biohacking als Tool zur Potentialentfaltung Andreas Breitfeld	10.30 - 11.00 Uhr How to: Nordic Leadership Q&A Session mit Maike van den Boom Maike van den Boom	10.10 - 10.55 Uhr Gut sein, wenns drauf an kommt: So schaffst du es, im richtigen Moment Spitzenleistungen zu erbringen Andreas Ployl
11.00 - 11.20 Uhr	Energize your life: Strategien für mehr Energie im Alltag und Business Andreas Breitfeld, Melanie Pesendorfer und Philipp Amann	11.00 - 11.30 Uhr Wellbeing Index in einer Wellbeing Culture - So machst du das Wellbeing von Organisationen messbar Reka Deak	11.00 - 11.45 Uhr Breathwork Live! Erlebe, wie dein eigener Atem die Basis für ALLES ist Maria-Theresia Zettinig
11.20 - 11.45 Uhr	Stärkenradar: Der Erfolgsfaktor für Teambuilding und Leadership Sebastian Wittmann	11.30 - 12.00 Uhr Biohacking for better Business Marco Grosch	11.50 - 12.35 Uhr Mind matters. Wie Gedanken unsere Realität formen Larissa Kranisch
11.45 - 13.30 Uhr	Lunch, Refreshing & Workshop Time!	12.00 - 12.30 Uhr High Performance durch besseren Schlaf Philipp Amann	12.40 - 13.40 Uhr Stärkenlunch: Entdecke deine Stärken und lerne, diese bewusst am Arbeitsplatz einzusetzen. Sebastian Wittmann
13.30 - 14.00 Uhr	All in: Das Mindset für Erfolg Felix Neureuther	12.30 - 13.00 Uhr Lunch Talk: Mental Health meets Politics Martina Rüscher	
14.00 - 14.30 Uhr	Lead with emotion: Luxus oder Notwendigkeit? Wilfried Hopfner, Bertram Strolz und weitere Speaker:in		14.00 - 14.45 Uhr Change the Game & drücke nochmal auf Play – Wie wir lernen, zu spielen, anstatt zu kontrollieren Camelia Reinert-Buss
14.30 - 15.00 Uhr	Working Culture vs. Wellbeing Culture: Neue Konzepte für die gesunde Vereinbarkeit der Arbeitswelt Reka Deak, Sabine Monsberger und Tim Mittelberger	14.00 - 14.30 Uhr Meditation als Business Opportunity: Was wir von Hirnforschern wissen Sophie Monitzer-Bremer	
15.00 - 15.30 Uhr	Refreshing Time!	14.30 - 15.00 Uhr Q&A: Boost your mind – Der Talk mit Felix Neureuther Felix Neureuther	14.50 - 15.35 Uhr Positive Psychologie – 5 Hacks für High Performance im Team Eva-Maria Thurnher
15.30 - 15.55 Uhr	Change your mindset and make your mission possible Katharina Schneider	15.00 - 15.30 Uhr Hidden Potential: Warum wir alle nach unseren Chronotypen arbeiten und leben sollten Melanie Pesendorfer	
15.55 - 16.20 Uhr	Mentale Stärke trainieren: The way to success Manuel Horeth	15.30 - 16.00 Uhr Das ungenutzte Potenzial von Mindfulness in Unternehmen Elvira Häusler	15.40 - 16.25 Uhr 5 Tools für mehr innere Ruhe im Alltag Maria Theresia Zettinig
Anschließend	Ab zur Business Stage		16.30 - 17.00 Uhr Meditation - Manifestation - Motivation: Transformiere deine Festival-Inspirationen in Taten Andrea Holzer
		Refreshing & Networking Time!	

*Anmeldung erforderlich