



*Fokus.Life*

GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

GESUNDE MITARBEITER - GESUNDES UNTERNEHMEN

## UNSER BUSINESS PROGRAMM

In unserem Fokus.Life Business Programm finden Sie schnell und bequem Angebote unserer Gesundheitsexpertinnen aus den Bereichen

**\*BERATUNG & COACHING**

**\*BEWEGUNG \*ERNÄHRUNG \*ENTSPANNUNG**

Ganz nach dem Motto „Gemeinsam mehr bewegen“ sorgen wir für mehr Lebensqualität am Arbeitsplatz.

Wir begleiten Sie und Ihr Team zu mentalem und körperlichem Wohlbefinden.

GANZHEITLICH & NACHHALTIG

EINEN NEUEN  
BLICKWINKEL  
EINNEHMEN

AHA!



## ANDREA JÄGER

Mental Kräfte aktivieren - seinen würdigen Platz im System einnehmen - Unsichtbares sichtbar machen

### GEMEINSAM RÄUMEN WIR DIE ABTEILUNG AUF Durch Persönlichkeits-Entwicklung auf das nächste Level!

#### IST

Einzelne Mitarbeiter oder das ganze Team stecken/steckt irgendwie fest? Die Stimmung ist belastet und keiner fühlt sich mehr so richtig wohl?

#### SOLL

Der Wunsch nach Wertschätzung und „verstanden werden“ ist groß.

#### WIESO

Unsichtbare Dynamiken und fehlende Achtung bringen oft eine Schwere ins Arbeitsklima.

#### WIE

Mit einfachen Tools aus der Aufstellungs-Arbeit. Gemeinsam und im Einzel-Setting machen wir Unsichtbares sichtbar. Respekt, Wertschätzung und Achtung werden ins System eingebracht damit sich jeder auf seinem passenden Platz wohl fühlt. Mit speziellen „Blickwinkelei-Bildern“ werden die Erkenntnisse schneller und nachhaltiger integriert.

#### #1: PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG FÜR DIE TEAM-MITGLIEDER - MENTALE GESUNDHEIT

Belastende Themen werden entschärft. Der Stress-Level reduziert sich. Es zeigen sich neue Blickwinkel, die zu neuen Denk- und Handlungsmöglichkeiten führen. Innere Ruhe und Leichtigkeit gewinnen die Oberhand. Persönliche "Anker-Blickwinkelei-Bilder" über den Nachher Moment.

- Einzel-Begleitungen, 90 Minuten
- "Aufstellungs-Workshop" in der Gruppe, 3-4 Stunden
- Live und Online möglich

### Andrea Jäger

Dipl. Mentaltrainerin  
Systemische Aufstellungsleiterin  
Intuitionstrainerin

20jährige Erfahrung in der  
Aufstellungs-Thematik

2022 Ausbildung zur Intuitionstrainerin

2021 Ausbildung zur  
Hundedolmetscherin

Gestaltung von  
"Familien-Ordnungs-Bildern"

Gestaltung von "Blickwinkelei"-Karten

Gründerin der "Blickwinkelei"  
Unsichtbares sichtbar machen - neue  
Blickwinkel finden

Dipl. Mentaltrainerin - Ausbildung beim  
Gesu Institut und Dr. Zinterhof



Neubaugasse 49  
7072 Mörbisch

Tel. Nr. +43 (0) 650-2110012  
e-mail: andrea@blickwinkelei.at  
www.blickwinkelei.at

EINEN NEUEN  
BLICKWINKEL  
EINNEHMEN

AHA!



## ANDREA JÄGER

Mental Kräfte aktivieren - seinen würdigen Platz im System einnehmen - Unsichtbares sichtbar machen

### GEMEINSAM RÄUMEN WIR DIE ABTEILUNG AUF Durch Persönlichkeits-Entwicklung auf das nächste Level!

#### #2: AUFSTELLUNGS-WORKSHOP WIE KÖNNTE SOWAS AUSSEHEN

##### VORHER:

Das Arbeits-Klima war angespannt und belastet. Die Mitarbeiter fühlten sich nicht wohl. Das zeigte sich in ihren Gesichtern, den Gesprächen und ihren Handlungen. Es gab ständig Streitigkeiten und Missverständnisse. Das Verständnis füreinander fehlte.

##### LÖSUNG:

Wir haben gemeinsam die einzelnen Plätze und Ereignisse, aufgestaute Gefühle und spannende Gedanken sichtbar gemacht. Hingesehen und geachtet. Neue Blickwinkel entdeckt. Die Mitarbeiter haben mentale Werkzeuge kennen gelernt um sich selbst jederzeit zu stärken.

##### NACHHER:

Jeder im Team hat seinen würdigen Platz eingenommen. Belastende Dynamiken sind gelöst. Die Achtung und die Wertschätzung im Arbeits-system und die Freude sind aktiviert. Die Mitarbeiter verstehen warum sie sich in bestimmten Situationen so gefühlt haben. Sie haben personalisierte „Blickwinkelei-Ankerbilder“, an denen sie sich immer orientieren können. Die neue Ordnung wurde bildlich festgehalten. Beim Blick darauf konnte man die gewonnene Ruhe im System erkennen.

##### STRESS-SKALA:

Vor und nach dem Prozess haben sich die Teilnehmer in einer Stress-Skala eingeloggt. Daher ist die Reduktion des Stress-Levels messbar.

Dauer eines Aufstellungs-Workshops: 3 - 4 Stunden

#### Andrea Jäger

Dipl. Mentaltrainerin

Systemische Aufstellungsleiterin

Intuitionstrainerin

Ausbildungen zur Aufstellungs-Leiterin  
(Zaborsky und Gangl)

Autorin von "Hämophilie - ein  
Erfahrungsbericht" (Video und Büchlein)  
in Kooperation mit Takeda

Mutter mit "Spezial-Auftrag"

Schulische Assistenz

20 Jahre Mitarbeit Rotes Kreuz  
Ortsstelle

Kaufmännische Ausbildung mit  
jahrelanger Berufserfahrung



Neubaugasse 49  
7072 Mörbisch

Tel. Nr. +43 (0) 650-2110012  
e-mail: andrea@blickwinkelei.at  
www.blickwinkelei.at

**Nähere Informationen sowie Preise erhalten Sie direkt bei  
Andrea Jäger!**



MAG. ELKE SITTA

Gesundheitspädagogin & Persönlichkeitstrainerin

**Mag. Elke Sitta**

**Gesundheitspädagogin nach TCM &  
Persönlichkeitstrainerin**

2022 Gründung

Fokus.Life - Gemeinsam mehr bewegen  
Netzwerk für Gesundheitsexpertinnen

2021 Gründung

frei.loft life

Vorträge, Seminare, Workshops und  
Trainings für  
ganzheitliche Bewegung,  
mentale Stärke &  
natürliche Ernährung

Ausbildung zur Gesundheitspädagogin  
für Traditionelle Chinesische  
Gesundheitslehre (TCM)  
im ANSHEN Zentrum in Wien

Ausbildung zur

Ba He Fa\* Trainerin

Medizinisches Qigong

Therapeutisches Taiji Quan, Kung Fu &  
Meditation  
im ANSHEN Zentrum in Wien



Karl-Nieschlag-Gasse 9  
1210 Wien

Tel. Nr. +43 (0) 664-2329406

e-mail: [elke@freiloft.life](mailto:elke@freiloft.life)

[www.freiloft.life](http://www.freiloft.life)

## Erfolgsgeheimnis "GESUND IM TEAM"

**KÖRPERLICHE UND MENTALE GESUNDHEIT, ZUFRIEDENHEIT,  
SPASS UND FREUDE DER MITARBEITER STEIGERN!  
SCHON DURCH DAS INTEGRIEREN KLEINER AKTIONEN KÖNNEN  
SIE DAS SCHNELL UND EINFACH AUCH IN IHREM UNTERNEHMEN  
ERREICHEN!**

Es ist kein Geheimnis mehr, dass die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit eines Unternehmens in großem Maße von motivierten und vor allem gesunden Mitarbeitern abhängt. Wer sich am Arbeitsplatz wohl fühlt, gesund ist und Freude an seinem Job hat, der kann einen wesentlichen Beitrag zur Produktivität des Unternehmens leisten.

### **#1: GESUNDHEITSPROGRAMM MEDIZINISCH-THERAPEUTISCHES TRAINING NACH DEN GRUNDLAGEN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN in Kombination MIT TOOLS AUS DEM MENTALEN TRAINING**

Haben Sie auch schon festgestellt, dass Ihre Mitarbeiter immer mehr ausfallen und sich Krankenstände häufen? Gesundheitliche Herausforderungen wie Verspannungen, Kreuzschmerzen, Magenverstimmungen, Allergien, Tinnitus, Kopfwegh und Migräne bis hin zum Burnout haben sich eingeschlichen? Und die Freude, der Spaß und die Zufriedenheit bleiben oft auf der Strecke?  
DAS MUSS NICHT SEIN!

INHALTE: THEORIE & PRAXIS

- TCM Grundlagen - die Kenntnis über Qi, Yin & Yang, sowie die fünf Wandlungsphasen für ein tiefes Verständnis über die eigene Gesundheit und Gesunderhaltung
- Medizinische Grundlagen - wie funktioniert der Mensch aus Sicht der TCM, was macht ihn krank und welche Emotionen wirken auf den Körper ein; wie macht sich Stress bemerkbar
- Gesundheits- & Ernährungstipps aus Sicht der TCM
- TCM Akupressur - Selbstheilungskräfte aktivieren
- Mental- & Entspannungstechniken, Medizinisches Qigong & Taiji Quan, Progressive Muskelentspannung am Schreibtisch

**Live Workshop in der Gruppe, Dauer 4 Stunden**



**MAG. ELKE SITTA**

Gesundheitspädagogin & Persönlichkeitstrainerin

## FÜHREN UND ARBEITEN IM EINKLANG MIT DEM EIGENEN SELBST

**WIR MENSCHEN SIND KEINE "EINHEITSGRÖSSE". WIR ALLE SIND EINZIGARTIGE BESONDERHEITEN, UNIKATE, DIE SICH IN UNTERSCHIEDLICHEN SITUATIONEN VERSCHIEDEN VERHALTEN. JEDER HANDELT ANDERS UND JEDER HAT EINE ANDERE ENERGIE ZUR VERFÜGUNG!**

Ausbildung zur Persönlichkeitstrainerin:  
Dipl. Mentaltrainerin  
Dipl. Burnout Präventionstrainerin  
Dipl. Selfnesstrainerin  
Dipl. Sport-Mentaltrainerin  
Dipl. Entspannungs- & Achtsamkeitstrainerin  
im GESU Institut in Graz

Warum eignen sich Mitarbeiter nicht für ähnliche Aufgaben, obwohl beide die gleichen Qualifikationen vorweisen? Warum will ihr Team nicht als Team funktionieren? Warum können manche Mitarbeiter mit Stress besser umgehen und andere schlittern in ein Burnout? Profitieren Sie von den Erkenntnissen des Human Design Systems und lernen Sie, wie Sie das Arbeitsumfeld authentischer gestalten können.

### #2: HUMAN DESIGN FOR BUSINESS

Ausbildung zum Human Design  
Mentoring, Chart Readings  
bei Katharina Krämer in Deutschland

Das BEWUSST-SEIN der Stärken, Energien und Potenziale über die eigene Person führt zu persönlichem, nachhaltigem Wachstum und Wandel. Mit Human Design entdecken Sie die Person, die sie wirklich sind. Es hilft Ihnen zu erkennen, wo Ihre authentische Kraft liegt, welche Talente und Potenziale in Ihnen stecken und welcher Energie-Typ Sie sind. Lernen Sie, wie Sie am besten Entscheidungen treffen. Mit Human Design können Sie nicht nur sich selbst besser verstehen, sondern auch Ihr Umfeld.

Studium der Europäischen Wirtschaft & Unternehmensführung an der FH Wien

20jährige Berufserfahrung  
Cruise Business, Pharma Marketing,  
Verkauf & Export

#### INHALTE: HUMAN DESIGN BASIC

**Nähere Informationen und Preise erhalten Sie direkt bei Mag. Elke Sitta!**



Karl-Nieschlag-Gasse 9  
1210 Wien

Tel. Nr. +43 (0) 664-2329406  
e-mail: [elke@freiloft.life](mailto:elke@freiloft.life)  
[www.freiloft.life](http://www.freiloft.life)

- Was ist das Human Design System
- Eigenes Human Design Chart (Basics) lesen
- Welche Energie-Typen gibt es
- Persönlichkeitsstrukturen: wie unterschiedlich Handeln und Reagieren die Menschen, z. B. bei der Entscheidungsfindung, Kreativität, Flexibilität, Zeitmanagement, etc. Bekommen Sie ein besseres Gefühl und Verständnis für sich selbst und für die Mitarbeiter, Kollegen und Teammitglieder

**Live oder Online Workshop in der Gruppe, Dauer 4 Stunden oder eine persönliche, individuelle Basic Human Design Analyse, Dauer 90 Minuten pro Person**



**Monika Hrobath**  
Humanenergetikerin

2019 Gründung der  
"Praxis am Hain"  
in Rosegg

seit 2012 Jobcoach  
bei autArK  
Soziale Dienstleistungs GmbH.

Ausbildung Psychotherapeutisches  
Propädeutikum, Motorpädagogik,  
Hospiz und Sterbebegleitung

Trainerin der  
Internationalen  
Prana Schule Österreich

Dipl. Behindertenpädagogin

**Nähere Informationen erhalten  
Sie direkt bei Monika Hrobath!**



Mühlbacher Strasse 8  
9232 Rosegg  
Tel. Nr. +43 (0) 650-9436920  
e-mail: monika@hrobath.at  
www.monika-hrobath.at

## MONIKA HROBATH

Energetik für Körper und Raum

### IM CRANIO-SACRALEN RHYTHMUS ZU MEHR WOHLBEFINDEN

**DER HERAUSFORDERNDE UND SCHNELLE ARBEITSALLTAG BRINGT KÖRPER, GEIST UND SEELE OFT IN DISHARMONIE. WIR SPÜREN ES DURCH VERSPANNUNGEN, STÄNDIGE MÜDIGKEIT, HERZ-KREISLAUF-BESCHWERDEN, TINNITUS, BANDSCHEIBEN-PROBLEMATIKEN, SCHLECHTEN SCHLAF, PSYCHISCHE ÜBERREIZTHEIT U.V.M - ALLESAMT UNLIEBSAME BEGLEITER AM ARBEITSPLATZ.**

Cranio-sacrale Körperharmonisierung, kombiniert mit ganzheitlich-energetischen Heilmethoden, lässt alle unsere Ebenen wieder mehr in Ein-Klang schwingen. So können sich Wohlbefinden und die körperliche Energie verbessern, denn Harmonie in Körper, Geist und Seele ist eine wichtige Basis für Gesundheit.

Schwangere Mitarbeiterinnen genießen in Ihrem Unternehmen bis zum Mutterschutz spezielles Augenmerk. Auch für sie ist die cranio-sacrale Körperharmonisierung ein wertvoller Beitrag zur Steigerung des Wohlbefindens.

**Sie wollen Ihren Mitarbeiter:innenn eine besondere  
Wertschätzung zukommen lassen und setzen auf  
Wohlfühltermine?**

Dann nützen Sie doch schöne Anlässe, wie Weihnachten, Firmenjubiläen, Pensionsantritt oder Antritt in die Karenzzeit, um Ihre WERT-Schätzung in Form von Gutscheinen zum Ausdruck zu bringen.

**#1: Cranio-sacrale Körperharmonisierung**  
Behandlung in der Praxis am Hain in Rosegg

- € 90,- / 1 Einheit á 75 Minuten
- € 255,- / 3 Einheiten á 75 Minuten (3er Block)
- € 400,- / 5 Einheiten á 75 Minuten (5er Block)



**Monika Hrobath**  
Humanenergetikerin

2016 Ausbildung zur Dipl Feng-Shui  
Lebensraumberaterin

10jährige Erfahrung  
in der beruflichen Integration von  
Menschen mit Beeinträchtigung

“

**Alles  
ist Energie**

(Albert Einstein)

**Nähere Informationen erhalten  
Sie direkt bei Monika Hrobath!**



Mühlbacher Strasse 8  
9232 Rosegg  
Tel. Nr. +43 (0) 650-9436920  
e-mail: [monika@hrobath.at](mailto:monika@hrobath.at)  
[www.monika-hrobath.at](http://www.monika-hrobath.at)

## MONIKA HROBATH

Energetik für Körper und Raum

### GOOD VIBES ONLY

**ENERGETISCHE REINIGUNG IHRES BÜROS ODER GESCHÄFTS-  
LOKALS. AN MANCHEN ORTEN FÜHLEN SIE SICH SOFORT WOHL,  
IN MANCHEN RÄUMEN SPÜRT MAN HINGEGEN, DASS  
WOHLBEFINDEN SCHIER UNMÖGLICH IST. RÄUME SPEICHERN DIE  
ENERGIE, DIE AN DIESEM ORT „GELEBT“ WIRD.**

Sie kennen folgende Situation sicher gut: Sie kommen in einen Raum, wo gerade heftig gestritten wurde und spüren förmlich noch die Energie, die hier in der Luft liegt. Vor allem negative Schwingungen von Streit, Neid, Missgunst und anderen blockierenden Energien bleiben gespeichert. Denn Menschen hinterlassen nicht nur körperliche, sondern auch energetische Spuren in Räumen und Gebäuden. Diese Energieformen gehen nicht verloren, sie beeinflussen uns und unsere eigenen Prozesse hingegen permanent. Daher nutzen Sie die Gelegenheit, nicht nur Raumreinigung von Schmutz und Staub zu praktizieren, sondern lassen Sie Ihrem Unternehmen und Ihren Mitarbeitenden auch eine energetische Raumreinigung zukommen.

Das Miteinander verbessert und klärt sich, es ist allgemeines Wohlbefinden spürbar, Energieflüsse (auch in Form von Erfolg für Projekte und Geschäftsideen, Teamwork, etc) kommen wieder in harmonische und stimmige Bewegung. Blockaden können sich so auflösen, nicht nur auf räumlicher Ebene. „Good vibes only“ heißt ab sofort die Devise!

#### #2: Good vibes only

Ich arbeite mit Tensor, Rute und Pendel und verwende keinerlei technischer Geräte. Räucherungen können nach Wunsch gemacht werden. Meine Stärke ist die intuitiv-geistige Arbeit mit Energien.

- Energetische Reinigung (Büro, Geschäftslokal, Besprechungsräume, etc.) inkl. Verbesserungsvorschläge für die Raum-Energie-Aktivierung



**MAG. LYDIA KIENZER-SCHWAIGER**  
Klinische- und Gesundheitspsychologische Beratung

**Mag. Lydia Kienzer-Schwaiger**  
Klinische- und  
Gesundheitspsychologische Beratung

Psychologiestudium an der  
Alpe-Adria Universität in Klagenfurt

Ausbildung zur Klinischen- und  
Gesundheitspsychologin  
Berufsverband Österreichischer  
PsychologInnen

Ausbildung zur Arbeitspsychologin  
Berufsverband Österreichischer  
PsychologInnen

Ausbildung zur Mediatorin  
Berufsförderungsinstitut

## Fastenwoche für Führungskräfte

Wo gute Entscheidungen und stabile Mitarbeiterbeziehungen die Basis für den Erfolg von Morgen sind, ist eigene Balance und Zugang zur inneren Mitte nötig.

Flexibel sein. Mit dem Team schnell reagieren. Ständige Veränderung. Um all das zu schaffen, braucht es eine wichtige Kernkompetenz: SELBSTFÜHRUNG. Denn nur wer in der Lage ist, sich selbst zu organisieren und zu führen, kann auch andere anleiten und Verantwortung für sie übernehmen. Dafür braucht es ein hohes Maß an Selbstmanagement und Selbstreflexion.

In dieser Woche wird die heilende Kraft des Fastens und Atems genutzt, um neue Kraft und Energie zu tanken. Eine Woche um sich wieder neugeboren zu fühlen. Voller Kraft und Tatendrang. Auf die Intuition vertrauen. Die eigene Kreativität wach gerüttelt und Klarheit ins Denken gebracht.

**DATUM:**  
29.04. - 06.05.2023

**ORT:**  
Peintnerhof - Niedergail 3, 9653 Lesachtal

**BEGLEITUNG:**

- Elisabeth Klösch - ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin, Aromatherapeutin
- Dr. Georg Lexer - Facharzt für Chirurgie (Visceralchirurgie), Facharzt für Thoraxchirurgie, beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Prävention

**KOSTEN & INKLUDIERTE LEISTUNGEN:**  
ab € 1.097,- pro Person

- 7 Übernachtungen
- sorgfältig zubereitete Fastenverpflegung
- sämtliche Impulsvorträge und Workshops
- Biofeedbackmessung
- Bewegungseinheiten® und Morgenmeditationen
- Zusatzoption: DiSG Führungsprofil um € 190,-



10.-Oktober-Strasse 17  
9500 Villach

Tel. Nr. +43 (0) 676-5645717

e-mail: [praxis@lydiakienzer-schwaiger.com](mailto:praxis@lydiakienzer-schwaiger.com)

[www.lydiakienzer-schwaiger.com](http://www.lydiakienzer-schwaiger.com)





**MAG. LYDIA KIENZER-SCHWAIGER**  
Klinische- und Gesundheitspsychologische Beratung

**Mag. Lydia Kienzer-Schwaiger**  
Klinische- und  
Gesundheitspsychologische Beratung

Psychologiestudium an der  
Alpe-Adria Universität in Klagenfurt

Ausbildung zur Klinischen- und  
Gesundheitspsychologin  
Berufsverband Österreichischer  
PsychologInnen

Ausbildung zur Arbeitspsychologin  
Berufsverband Österreichischer  
PsychologInnen

Ausbildung zur Mediatorin  
Berufsförderungsinstitut

## Burnoutprophylaxe und Stressmanagement im Einzelcoaching

Vor dem Hintergrund der individuellen Stressverarbeitungsstile gestaltet sich das individuelle Erleben psychischer Belastungen. In den Coachings werden die Stressverarbeitungsstile analysiert und die physiologischen Zusammenhänge besprochen. Die Teilnehmer:innen lernen maßgeschneiderte Maßnahmen zur persönlichen Burnoutprophylaxe kennen.

### EINZELCOACHINGS

#### ZIELE:

- Bewusstmachung eigener Denkmuster, Einstellungen und Glaubenssätze.
- Selbstreflexion des eigenen Stressverhaltens und der Stressmuster, was oder welches Handeln unter Druck setzt.
- Erkennen der Handlungsstrategien bei unterschiedlichen Stressoren und Förderung des eigenverantwortlichen, lösungsorientierten Handelns.
- Zusammenhänge und Verständnis für Körper- und mentale Prozesse und deren Beeinflussbarkeit erkennen.
- Spezifische Übungen und Werkzeuge zur täglichen Stressbewältigung

#### INHALT:

- Ausführliches Anamnesegespräch
- Stressdiagnostik mittels Biofeedbackmessung
- 2 Einzelcoachings á 50 Minuten
- in der Praxis 10.-Oktober-Strasse 17, 1. Stock, 9500 Villach
- Pauschalpreis € 320,-



10.-Oktober-Strasse 17  
9500 Villach

Tel. Nr. +43 (0) 676-5645717

e-mail: [praxis@lydiakienzer-schwaiger.com](mailto:praxis@lydiakienzer-schwaiger.com)

[www.lydiakienzer-schwaiger.com](http://www.lydiakienzer-schwaiger.com)

**Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei  
Mag. Lydia Kienzer-Schwaiger!**



## SABINE KÖNIG

Komm mach Yoga

### Sabine König

Yogalehrerin, Glücks- und  
Achtsamkeitstrainerin

2023 Ausbildung Klangenergetikerin

2023 Abschluss zur Kinderyogalehrer  
Ausbilderin

2022 Ausbildung im  
Achtsamkeitstraining bei  
Herzsache.jetzt

2021 Ausbildung  
Yogalehrerin (Hatha Yoga) &  
Yoga Nidra

2018 Ausbildung zur Yoga- und  
Kinderyogalehrerin bei Hanna Pessl

2017 Ausbildung "Schulfach Glück"  
Persönlichkeitsentwicklung für junge  
Menschen bei den SinnStiftern in Wien

2007 Studium der Religionspädagogik  
in Wien

## Yoga am Arbeitsplatz

Yoga heißt Verbindung. Yoga ist mehr als nur körperliche  
Übungen. Yoga ist eine Lebenseinstellung.

Langes sitzen am Arbeitsplatz, vor dem Computer oder in  
Besprechungen führt oft zu Verspannungen. Zudem werden die  
Augen belastet, was Kopfschmerzen hervorrufen kann. Mit  
gezielten Übungen lösen wir diese Verspannungen und Blockaden  
und schaffen einen Ausgleich. Zusätzlich helfen gezielte Atem-  
und Achtsamkeitsübungen Stress zu regulieren und Konzentration  
zu fördern.

### #1: AKTIVE PAUSE AM ARBEITSPLATZ - ONLINE

15min Yoga direkt an Ihrem Arbeitsplatz - im Stehen und im Sitzen  
am Bürosessel. Übungen für den Nacken, die Schultern, unteren  
Rücken und Augen machen Sie fit für die 2. Hälfte des  
Arbeitstages!

- Live Online Training
- € 40,- pro Person / 10 Einheiten á 15 Minuten

### #2: AFTER WORK YOGA - LIVE (nur in Wien)

60min Yoga nach der Arbeit. Auf der Matte in bequemer Kleidung  
an Ihrem Arbeitsplatz. Auch für Anfänger geeignet. Wir machen  
Ausgleichsübungen zum Sitzen, entspannen Schulter und Nacken  
und kräftigen den Körper gezielt mit einfachen Übungen.

- Gruppenkurs in Ihren Büroräumlichkeiten
- mind. 5 bis max. 10 Personen
- € 180,- pro Person / 10 Einheiten á 60 Minuten (10er Block)
- € 100,- pro Person / 5 Einheiten á 60 Minuten (5er Block)

Dieser Kurs ist auch als ONLINE Kurs möglich! Und bietet die  
Möglichkeit auch für alle Mitarbeiter:innen, die im Homeoffice  
arbeiten, am Kurs teilzunehmen.

### #3: AFTER WORK YOGA - ONLINE

- Gruppenkurs Online
- mind. 3 bis max. 10 Personen
- € 150,- pro Person / 10 Einheiten á 60 Minuten (10er Block)
- € 90,- pro Person / 5 Einheiten á 60 Minuten (5er Block)



Hyazinthengasse 15  
1220 Wien

Tel. Nr. +43 (0) 664-4344248

e-mail: sabine.koenig2@inode.at

www.kommmachyoga.com



## SABINE KÖNIG

Komm mach Yoga

### Sabine König

Yogalehrerin, Glücks- und  
Achtsamkeitstrainerin

2023 Ausbildung Klangenergetikerin

2023 Abschluss zur Kinderyogalehrer  
Ausbildnerin

2022 Ausbildung im  
Achtsamkeitstraining bei  
Herzsache.jetzt

2021 Ausbildung  
Yogalehrerin (Hatha Yoga) &  
Yoga Nidra

2018 Ausbildung zur Yoga- und  
Kinderyogalehrerin bei Hanna Pessl

2017 Ausbildung "Schulfach Glück"  
Persönlichkeitsentwicklung für junge  
Menschen bei den SinnStiftern in Wien

2007 Studium der Religionspädagogik  
in Wien

## Yoga am Arbeitsplatz

Yoga heißt Verbindung. Yoga ist mehr als nur körperliche  
Übungen. Yoga ist eine Lebenseinstellung.

### #4: PERSONAL YOGA TRAINING (nur in Wien)

Wöchentliche Yoga Sessions exklusiv, genau abgestimmt auf Ihre  
persönlichen Bedürfnisse

€ 85,- pro Person / 1 Einheit á 60 Minuten

€ 790,- pro Person / 10 Einheiten á 60 Minuten

### #5: KLANGMASSAGE MIT KLANGSCHALEN (nur in Wien)

Tiefenentspannung durch Klang. Die Schwingungen der Klang-  
schalen gehen durch den Körper in die kleinsten Zellen und  
massieren so den ganzen Körper. Dadurch kann eine tiefe  
Entspannung erfolgen. Hilft bei Verspannungen, Stress,  
Schlafproblemen, Blockaden und vielem mehr.

- Die Klangmassage ist im Anschluss an das AFTER WORK YOGA  
oder PERSONAL YOGA TRAINING möglich
- Klangmassage im Einzelsetting
- € 45,- pro Person / 1 Einheit á 30 - 45 Minuten

**Datum und Uhrzeit der Trainings können individuell vereinbart  
werden.**

## Weitere Angebote

### FAMILIENYOGA-TAGE am Haarberghof im Burgenland

06. - 10.08.2023 in Eltendorf

### YOGA & MEE(H)R in Portugal

02. - 09.09.2023 in Aljezur

**Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei  
Sabine König!**



Hyazinthengasse 15  
1220 Wien

Tel. Nr. +43 (0) 664-4344248  
e-mail: sabine.koenig2@inode.at  
www.kommmachyoga.com



## MELANIE KOŠUTNIK-SUTTERLÜTY

Spielerisch alte Muster durchbrechen - Klarheit finden  
- Flow genießen - Gestalterin seines Lebens werden

### Melanie Košutnik-Sutterlüty Kreativtrainerin mit Begeisterung

Dipl. NeuroGraphik Trainerin  
Ästhet. Coach in Ausbildung  
Institut für Kreativitätspsychologie

NLP und Trinergy  
Trainerin & Coach  
Trinergy International

HeartSpheres Trainerin  
Dr. P. Gruenewald-London Integrated  
Health

Kursleiterin, Referentin, Beraterin  
langjährige Erfahrung im Bereich  
Stressmanagement und  
Berufsorientierung  
ehemalige Betriebsprüferin

Lebens- und Sozialberaterin  
SteiglS - Akademie für  
Lebens- und Sozialberatung

## NEUROGRAPHIK

eine kreative und effektive Zeichenmethode für Einzelne und  
Gruppen

Kreativität eröffnet neue Möglichkeiten! Einem Verkäufer ebenso wie einer Projektleiterin. Deshalb ist Kreativität eine Schlüsselqualifikation der Zukunft! Wer kreativ ist, findet neue Wege, zaubert unkonventionelle Lösungen für Probleme und hat Freude an der Arbeit.

Kreativität gilt vielfach zwar als Must-have - für Mitarbeitende genauso wie für das Unternehmen selbst, doch oft fehlt es ganz einfach an Möglichkeiten und Methoden, damit Menschen ihr Potenzial freisetzen können. Die NeuroGraphik ist neu, einfach und wirksam. Sie basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neuropsychologie in Verbindung mit Managementstrategien und wurde von Dr. Pavel Piskarev entwickelt.

Sie ist Transformation, Meditation, Achtsamkeitsübung und Wachstumsbeschleuniger in einem. Sie ist das ultimative Erlauben und hat klare Regeln. So lässt sie gleichermaßen Freiheit wie sie eine klare Struktur hat, die durch den Prozess führt.

Mit der NeuroGraphik hat man ein universelles Instrument in Händen mit dem man tatsächlich alles zeichnen, modellieren und verändern kann. Man muss weder kreativ begabt sein noch zeichnen können. Mitmachen kann jeder, der einen Stift halten kann. Beim Zeichnen schalten die Gedanken ab und der Stift öffnet Räume, die man selber noch nicht kennt und in die man mit reinem Nachdenken niemals gelangt.



Lorbersteig 11  
9201 Krumpendorf

Tel. Nr. +43 (0) 650-7772526  
e-mail: office@neuroartandmore.at  
www.neuroartandmore.at

**Alle folgenden Angebote sind sowohl  
off- als auch online möglich.**

**Nähere Informationen, weitere Kurs- und Bildbeispiele sowie  
Preise erhalten Sie direkt bei Melanie Košutnik-Sutterlüty!**



## Melanie Košutnik-Sutterlüty Kreativtrainerin mit Begeisterung

Dipl. NeuroGraphik Trainerin  
Ästhet. Coach in Ausbildung  
Institut für Kreativitätspsychologie

NLP und Trinegy  
Trainerin & Coach  
Trinegy International

HeartSpheres Trainerin  
Dr. P. Gruenewald-London Integrated  
Health

Kursleiterin, Referentin, Beraterin  
langjährige Erfahrung im Bereich  
Stressmanagement und  
Berufsorientierung  
ehemalige Betriebsprüferin

Lebens- und Sozialberaterin  
SteiglS - Akademie für  
Lebens- und Sozialberatung

## MELANIE KOŠUTNIK-SUTTERLÜTY

Spielerisch alte Muster durchbrechen - Klarheit finden  
- Flow genießen - Gestalterin seines Lebens werden

### #1: TAGESWORKSHOP - KLARHEIT UND ENERGIE FÜR DIE UMSETZUNG IHRES PROJEKTES

Mit der NeuroGraphik bringen Sie aktuelle oder zukünftige Projekte auf ein Blatt Papier und bearbeiten Sie in Richtung Ihres gewünschten Ergebnisses.

Nutzen:

- Ganzheitliche und umfassende Betrachtung deines Projektes
- Klarheit und Vorstellungskraft hinsichtlich der Umsetzung reifen
- Unterstützende und behindernde Faktoren werden sofort sichtbar
- das Ziel hinter dem Ziel zeigt sich
- neue Ideen und Impulse tauchen auf, die neue Schritte initiieren
- die Motivation wird aktiviert und beflügelt

### #2: TAGESWORKSHOP - ZUERST MAL ENTLADEN, EHE ICH MEINE "BATTERIEN WIEDER AUFLADE"

Wenn es darum geht, Dampf abzulassen, schwierige Emotionen loszulassen oder ganz einfach seine Sichtweise auf ein herausforderndes Thema zu ändern, gibt es sowas wie einen Erste-Hilfe Koffer in der NeuroGraphik.

Nutzen:

- unmittelbare Erleichterung durch die Art der Gestaltung
- Abtauchen in den Flow
- Dran sein am Thema ohne daran denken zu müssen
- Ruhe und Entspannung tauchen auf
- neue Ideen und Impulse zeigen sich im Prozess
- Freude sich als Gestalterin zu erleben
- vollkommen neue Blickwinkel

### #3: EINZELCOACHING FÜR MITARBEITENDE

In individuellen Sitzungen wird mit den Mitarbeitern an Ihren aktuellen Themen gearbeitet. Durch das Coaching mit der NeuroGraphik erlangt der Coachee nicht nur einen anderen Blick auf sein Thema, findet neue Lösungen und bekommt ein Instrument an die Hand, mit dem er sich gut selber führen lernt. Am Ende entsteht aus den Themen auch ein selbst gestaltetes Kunstwerk, das der Coachee als Anker für bevorstehende Entwicklungen mit nach Hause nimmt.



Lorbersteig 11  
9201 Krumpendorf  
Tel. Nr. +43 (0) 650-7772526  
e-mail: office@neuroartandmore.at  
www.neuroartandmore.at



**Mag. Anita Arneitz**  
**Schreibberaterin aus Leidenschaft**

2007 Gründung  
"Studio für Schreibkultur"

seit 1999 als Journalistin  
u.a. als stv. Chefredakteurin zweier  
österreichischer Wirtschaftsmagazine  
tätig

Bestsellerautorin & Trainerin  
im deutschsprachigem Raum

Studium Schreibberatung  
an der Pädagogischen Hochschule  
in Freiburg

Studium Publizistik &  
Kommunikationswissenschaft mit  
Schwerpunkt Öffentlichkeitsarbeit &  
Medienpädagogik an der  
Alpe-Adria-Universität Klagenfurt

WIFI-Erwachsenentrainerausbildung  
in Klagenfurt



Heinrich-Heine Gasse 15  
9020 Klagenfurt  
Tel. Nr. +43 (0) 676-7278712  
e-mail: info@anitaarneitz.at  
www.anitaarneitz.at

**MAG. ANITA ARNEITZ**  
Schreibakademie für Mitarbeiter:innen

## Besser texten im Business

5 MODULE ZU JE 4 UE, 20 UE, Z. B. 9 - 13 UHR  
ONLINE ODER LIVE VOR ORT, MODULE SIND AUCH EINZELN  
BUCHBAR!

### Schreibphilosophie:

Schreiben können Sie nur durch Schreiben lernen. Kreative Techniken helfen Ihnen, schnell und einfach in Schreibfluss zu kommen. Schreibschwierigkeiten gehören der Vergangenheit an, Sie schreiben Business-Texte mit Pepp, die bei Ihren Kunden wirklich ankommen. In 5 Modulen entwickeln Sie Ihre persönliche Schreibkompetenz weiter und lernen Schreibprojekte effizient sowie kundenorientiert zu gestalten.

### MODUL 1: Text Basics

Inhalte: Einführung in moderne Schreibkultur, Schreibprozess, Schreibtypen, Umgang mit Schreibhemmungen, kreative Schreibtechniken für das Business

### MODUL 2: Business Texte

Inhalte: Grundlagen des kundenorientierten Schreibens, moderne Gestaltung von Businesskorrespondenz mit Schwerpunkt Geschäftsbriefe, Angebote, Werbebriefe, E-Mails, Kurzvorstellungen und Präsentationen

### MODUL 3: Medien-Texte

Inhalte: Einführung in das journalistische Schreiben, Erstellung von Presstexten, PR-Texten, Fachbeiträgen und Kolumnen, Tipps für die textliche Gestaltung von Kunden- und Mitarbeiterzeitungen

### MODUL 4: Online-Texte

Inhalte: Einführung in das suchmaschinenoptimierte Texten, Do und Dont's für das Onlinetexten, Tipps für das Erstellen von Webseiten-Texten, Newsletter, Blogs und Social-Media-Beiträgen

### MODUL 5: Text-Tuning

Inhalte: Textfeedback, Überarbeitungsstrategien, Texte schnell und einfach richtig gut in Form bringen

Da wir bei Schreibtrainings die Inhalte selbst erschreiben, gibt es kein Skriptum im herkömmlichen Sinn, sondern für die Teilnehmer Checklisten und ein ausführliches Flipchartprotokoll.

Ergänzungsmodule bei Bedarf auch individuell gestaltbar.



## MAG. ANITA ARNEITZ

Schreibakademie für Mitarbeiter:innen

### **Mag. Anita Arneitz** **Schreibberaterin aus Leidenschaft**

Pressefotografen-Akademie am  
Kuratorium für Journalistenausbildung  
in Salzburg

Zertifikatslehrgang  
Digitaljournalismus

Dipl. Kräuterpädagogin  
seit 2012 Führung des  
Kräuterbauernhofs  
die Kräuterlei am Wörthersee

Reiseblog  
[www.anitaaufreisen.at](http://www.anitaaufreisen.at)

## Weitere Workshopangebote

### **SOCIAL MEDIA TEXTE**

kurz und knackig

### **BLOGTEXTE SCHREIBEN**

effizient und suchmaschinenorientiert

### **KREATIVES SCHREIBEN IM BUSINESS**

raus aus dem Gewohnheitstrott

### **BÜCHER SCHREIBEN LEICHT GEMACHT**

### **ENTSPANNEN UND LOSLASSEN BEIM SCHREIBEN**

Soulwriting gegen Stress im Alltag

### **NATURE WRITING**

Kreatives Schreiben mit und in der Natur

### **RÄUCHERWORKSHOPS**

### **KREATIVES ARBEITEN MIT KRÄUTERN**

### **DIE KRAFT VON COLLAGEN**

die Kreativitätstechnik fürs Business - von der Vision bis hin zum Marketing



Heinrich-Heine Gasse 15  
9020 Klagenfurt  
Tel. Nr. +43 (0) 676-7278712  
e-mail: [info@anitaarneitz.at](mailto:info@anitaarneitz.at)  
[www.anitaarneitz.at](http://www.anitaarneitz.at)

**Nähere Informationen sowie Preise zu den Workshops erhalten  
Sie direkt bei Mag. Anita Arneitz!**



MAG. CARMEN DELSNIG

Teamevent Radfahren

**Mag. Carmen Delsnig**  
**Historikerin, Fremdenführerin**  
**(Austria Guide) & Fahrradguide**

2018 Staatlich geprüfte  
Fremdenführerin (Austria Guide)  
Fahrradguide in Kärnten  
&  
Gründung RadKULTUR Delsnig e.U.

Studium der Geschichte an der Alpen-  
Adria Universität in Klagenfurt  
Schwerpunkt Alte Geschichte &  
Archäologie

Kärntner Tourismusschulen  
Schwerpunkt Sprachen Englisch,  
Italienisch, Französisch & Marketing

Jahrelange Erfahrung in der  
Organisation und Durchführung von  
Gruppenradtouren.

Regelmäßige Erste-Hilfe- und Fahrrad-  
Reparaturkurse, um in eventuellen  
Gefahrensituationen schnell und  
flexible reagieren zu können.



Edlingerweg 9  
9020 Klagenfurt  
Tel. Nr. +43 (0) 664-9118091  
e-mail: cdelsnig@gmail.com  
www.radkultur-delsnig.at

## Genussradeln für Betriebsausflüge, Firmenevents & Incentives in Kärnten, Norditalien und Nordslowenien

Genießen Sie mit Ihren Mitarbeitern und Kunden einen erlebnisreichen Teamevent bei einem gemeinsamen Ausflug mit dem Fahrrad. Nicht umsonst liegt Fahrradfahren im Trend. Die Bewegung auf zwei Rädern ist gesund und ermöglicht gleichzeitig unvergessliche Erfahrungen. Das gemeinsame Erlebnis an der frischen Luft schweißt zusammen, fördert den Teamgeist und bringt frische Energien für zukünftige Herausforderungen. Das Teamevent Radfahren ist eine Kombination aus Bewegung, Besichtigung verschiedener Stationen und Genuss.

### LEISTUNGSUMFANG

- Detaillierte Planung der Radtouren mit Stationen und eventuellen Essens- und Kaffeepausen
- Betreuung der Teilnehmer während der gesamten Dauer der Radtour durch einen erfahrenen Fahrradguide
- Interessante Informationen durch einen geprüften Fremdenführer (Austria Guide) an ausgewählten Stationen, darunter bekannte und weniger bekannte Sehenswürdigkeiten, besondere Naturlandschaften, außergewöhnliche Highlights und ausgezeichnete Restaurants.

### TEILNEHMERZAHL & DAUER

6 - 25 Personen / ca. 5 Stunden - es sind auch mehrtägige Touren möglich

### PREIS

ab € 65,- pro Person

### OPTIONALE ZUSATZLEISTUNGEN

- Fahrradverleih € 21,-
- City E-Bikes € 45,- / E-Mountainbike € 50,-
- Helme € 2,-
- Getränkepauschale € 9,-
- Essenspauschale € 10,- bis € 20,-
- eventuelle Eintritte je nach gewünschter Station € 6,- bis € 15,-

**Weitere Informationen zu möglichen Radtouren erhalten Sie  
direkt bei Mag. Carmen Delsnig!**



# POWER



**Mag. Carmen Petutschnig**  
Sozial- & Integrationspädagogin

2022 Gründung FrauenFreiRaum  
in Klagenfurt

2020 Gründung Wellenspiel  
Lebensraum für große und kleine  
Menschen

Business Mental Trainerin  
Vitalakademie

Master Trainerin  
Selbstverteidigung  
nach dem Konzept der Drehungen  
für Frauen

2012 Studium  
Sozial- und Integrationspädagogik  
Universität Klagenfurt

MAG. CARMEN PETUTSCHNIG

Psychologische Beratung - Achtsamkeitstraining -  
Mental Health

## POWER OF ME\* - SELBST-BEWUSST

DIE MODULE SIND JE NACH BEDARF INDIVIDUELL GESTALTBAR -  
ALS \*SCHNUPPERTAG (4 STUNDEN), ALS \*2-TAGES INTENSIV  
SEMINAR MIT AUFRISCHUNG NACH 3 MONATEN ODER IM  
\*EINZELTRAINING. **INDIVIDUELLE PREISGESTALTUNG JE NACH  
PERSONENANZAHL UND ORT.**

### #1: "POWER OF ME"

#### **SELBSTBEWUSSTSEIN - SELBSTBEHAUPTUNG - SELBSTSICHERHEIT - SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN**

ist eine ganzheitliche Methode der Selbstverteidigung für Frauen um das Selbst-Bewusstsein zu stärken, Selbst-Behauptung zu lernen, Selbst-Sicherheit im Alltag zu integrieren und Selbst-Verteidigung durch mentale, verbale und körperliche Übungen zu erarbeiten und festigen.

Durch gezieltes Einsetzen von Wahrnehmung, Haltung, Körpersprache und richtiger Reaktion lernen Frauen selbstsicherer zu werden und Ängste zu bewältigen. Die angeleiteten Übungen sind leicht verständlich und erlernbar, sofort anwendbar und beinahe in jeder Lebenslage einsetzbar.

Die Teilnehmerinnen lernen ihren Körper und ihre Schwachstellen kennen, ihre Stimme und ihren Körper selbstbewusst und gezielt einzusetzen, sowie die erlernten Übungen zu trainieren und wiederholen.

#### INHALTE:

- Haltung und Stärke erkennen, Selbstliebe
- Grenzen erkennen, Grenzen akzeptieren, Grenzen setzen
- Selbstwert stärken, sich seiner selbst bewusst werden
- Körpergefühl, Körperbewusstsein
- Mobbing, Streit, Aggressionen, Wut
- Umgang mit negativen Erfahrungen Mitarbeitern, Kollegen und mit Kunden
- Aktives Trainieren im Umgang mit verbalen und körperlichen Übergriffen
- Lösungsorientiertes Erarbeiten von möglichen Gefahrenquellen
- Selbstsicherheit in den sozialen Medien



Peckstrasse 1  
9020 Klagenfurt  
Tel. Nr. +43 (0) 699-11042972  
e-mail: info@wellen-spiel.at  
www.wellen-spiel.at

# POWER



**Mag. Carmen Petutschnig**  
Sozial- & Integrationspädagogin

Mental Health Coachin  
LSB Studio  
in Klagenfurt

Ausbildung zur Supervision  
LSB Studio  
in Klagenfurt

Achtsamkeitstrainerin  
Sozialakademie  
in Wien

**Nähere Informationen  
sowie Preise zu den Seminaren  
erhalten Sie direkt bei  
Mag. Carmen Petutschnig!**



Peckstrasse 1  
9020 Klagenfurt  
Tel. Nr. +43 (0) 699-11042972  
e-mail: info@wellen-spiel.at  
www.wellen-spiel.at

**MAG. CARMEN PETUTSCHNIG**

Psychologische Beratung - Achtsamkeitstraining -  
Mental Health

## HA HOCH VIER\* - KOMMUNIKATION mit \*Haltung \*Herz \*Hirn und \*Humor

HA HOCH VIER\* 6 STUNDEN TAGESSEMINAR BESTEHEND AUS 4  
MODULEN. **INDIVIDUELLE PREISGESTALTUNG JE NACH  
PERSONENANZAHL UND ORT.**

### #2: HA HOCH VIER - \*HALTUNG \*HERZ \*HIRN \*HUMOR

ist eine kurze, humorvolle und auch interaktive Einführung in die vielleicht wesentlichste Kompetenz: die KOMMUNIKATION. Ha Hoch Vier arbeitet mit vier Faktoren, die unsere Kommunikation massiv beeinflussen - Haltung, Herz, Hirn und Humor. Es ist ein Seminar für alle, die wieder mehr positive Vibes in den Arbeitsalltag integrieren möchten. Bei diesem Seminar geht es um jeden einzelnen Mitarbeiter, um ein gutes Miteinander. Begriffe, wie Wertschätzung, Achtsamkeit und Werte sind zwar fest in unserem täglichen Sprachgebrauch verankert, brauchen dennoch mehr Aufmerksamkeit.

Vorteile für Ihre Mitarbeiter:

- Durch das Kennenlernen der eigenen Werte wissen Ihre Mitarbeiter genau, was sie weiterbringt und was sie hemmt.
- Die Gesprächsbasis untereinander kann verbessert werden
- Selbstwertstärkung und Selbstbewusstseinsstärkung
- Mentale und verbale Stärkung des ICH`S

## Weitere Workshopangebote

### **BUSINESS MENTAL TRAINING**

Mentale Stärke im Beruf

### **OASENTAGE FÜR MITARBEITER**

### **ACHTSAMKEITSTRAINING**

Umgang mit unserem emotionalen Rucksack

### **SUPERVISION**

Beratung für Einzelpersonen, Teams oder Gruppen

# UNSER BUSINESS PROGRAMM

- Alle in unserem Business Programm angeführten Angebote sind gültig bis 31.12.2023.
- Wir behalten uns Preisänderungen vor.
- Die Zahlungs- und Stornobedingungen werden direkt mit den Anbieterinnen vereinbart.

Wenn Sie Fragen oder weitere Wünsche haben,  
rufen Sie einfach an oder schreiben Sie uns ein e-mail.



Mag. Elke Sitta  
Mag. Carmen Delsnig

Kontaktdaten:  
Karl-Nieschlag-Gasse 9  
1210 Wien  
Tel.Nr. +43 (0) 664-2329406  
e-mail: [life@fokuslife.at](mailto:life@fokuslife.at)  
[www.fokuslife.at](http://www.fokuslife.at)