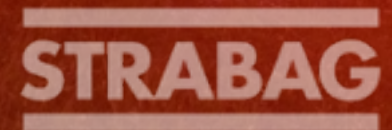
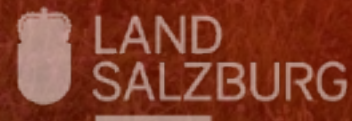
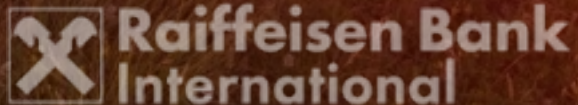


# *windhund* 365

*für gesunde Unternehmen*

DAS MONATLICHE HEALTH-EVENT FÜR IHR TEAM



# FÜHRENDE EXPERT:INNEN

Gesundheit / Motivation /  
Persönlichkeit / Zukunftsfähigkeit





Jeden 2. Donnerstag  
im Monat um 16:15  
Uhr im Livestream

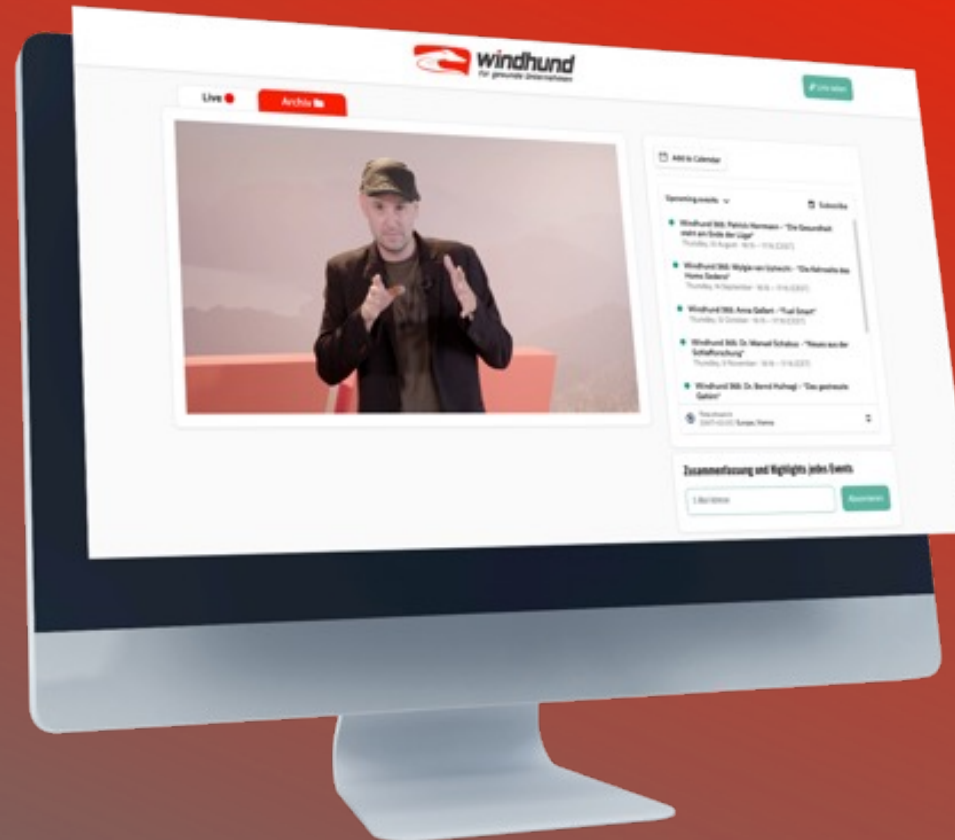
• LIVE

**JEDEN MONAT**  
**IM LIVESTREAM**

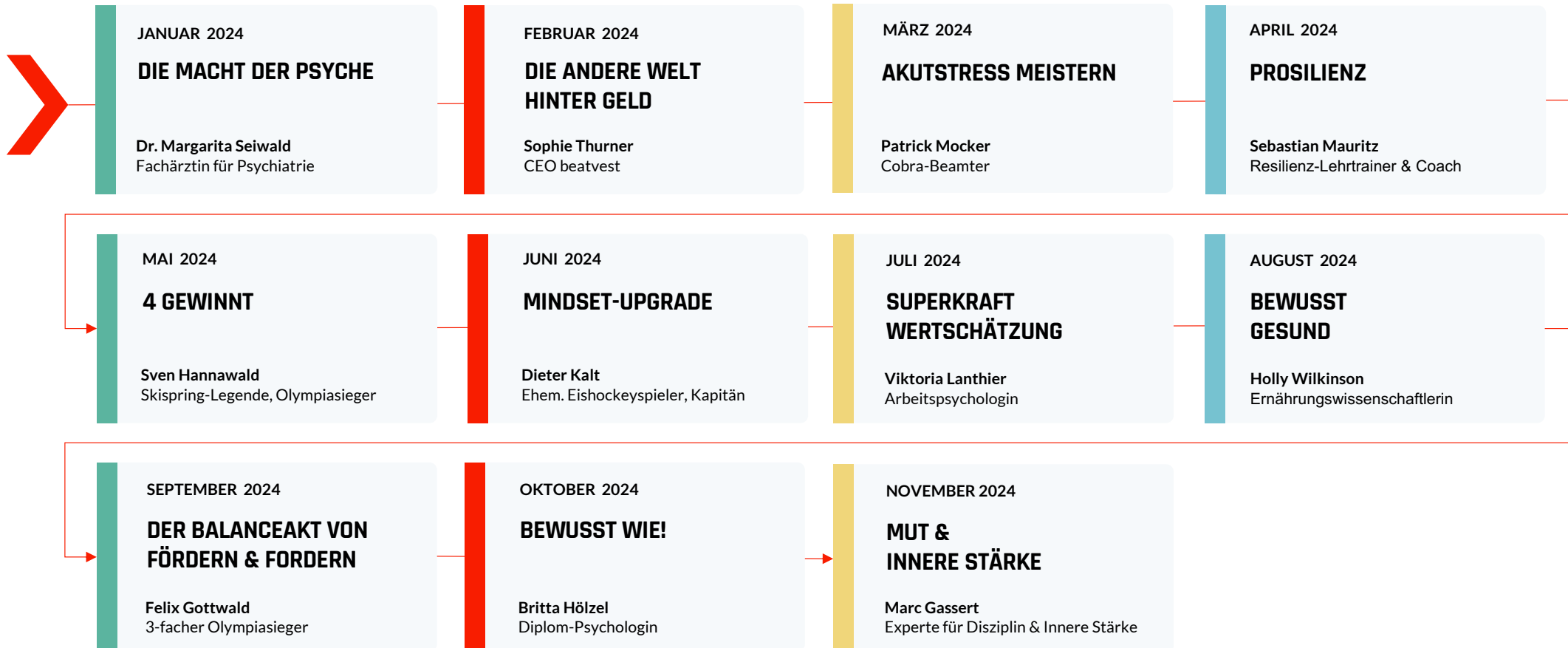


# INDIVIDUELLE EVENTUMGEBUNG

mit einfachem Zugang ohne Login und Userprofile



# DAS PROGRAMM 2024



08.05.2024 um 16:15

# 4 GEWINNT

## Höhenflug, Absturz (Burnout) und Comeback in Balance - mein langer Weg zurück ins Leben

Im inspirierenden Talk "4 GEWINNT" mit Skispringer Sven Hannawald beleuchten wir seinen persönlichen Weg vom Höhenflug seiner Karriere bis hin zum schweren Absturz durch ein Burnout.

Der Weltklassesportler offenbart, wie dieser Schicksalsschlag ihn auf eine Reise der Selbstentdeckung geführt hat. Er erläutert, wie er ein neues Gleichgewicht zwischen High Performance und Erholung gefunden hat, das ihm geholfen hat, sein Comeback zu gestalten.

Sven Hannawald vermittelt wie kein anderer den Wert des mentalen Fokus und der Ruhezeiten zur Maximierung der Leistung. Abschließend motiviert er die Zuhörer mit seinen Lebenslektionen, ihre eigenen Herausforderungen zu überwinden und ihr volles Potenzial zu entfalten.



**SVEN HANNAWALD**

**Skisprung-Legende  
Olympiasieger**

Sven Hannawald gewann 2002 als erster Skispringer alle vier Springen der Vierschanzentournee (Grand Slam). Er war vierfacher Weltmeister, Olympiasieger im Team und Deutschlands Sportler des Jahres. Doch das Ausnahmetalent konnte seinem eigenen Erfolgsdruck nicht standhalten. 2005 beendete er seine Karriere, nachdem er an Burnout erkrankte. Seine Leidenschaft Motorsport half ihm zurück ins Leben, als Rennfahrer stand er wieder auf dem Podium.



**DIETER KALT**

**Eishockey-Legende**

Dieter Kalt, einer der erfolgreichsten Eishockeyspieler Österreichs, war Teil des Jahrhundert-Teams und vertrat Österreich bei 17 Weltmeisterschaften und 3 Olympiaden. Mit einer 22-jährigen Profi-Karriere wechselte er vom Kapitän der Nationalmannschaft zum Coach und schließlich zum Sport Direktor seines Heimatclubs.

Heute ist Kalt Speaker, Leadership-Coach, Gründer der Champions Mind Academy, Podcast-Host von „74 wants more“ und Vater von 4 Kindern. Er nutzt seine 40-jährige TEAM-SPORT Erfahrung, um andere zu inspirieren.

**13.06.2024 um 16:15**

# Das Mindset-Upgrade für deinen Alltag!

**Wie du die Erfolgsgeheimnisse aus dem Spitzensport für dich nutzen kannst.**

In unserer heutigen Zeit sind wir konfrontiert mit Krisen, enormem Druck, anhaltendem Stress und ständiger Unsicherheit. Mehr denn je ähnelt unser tägliches Leben den Herausforderungen und Prüfungen, denen sich Spitzensportler stellen müssen. Entdecke, wie du die Strategien und Techniken aus der Welt der High Performance und der Sportchampions in deinem Alltag anwenden kannst. Dies wird dir nicht nur helfen, mit den ständigen Veränderungen umzugehen, sondern auch, um deine Energie zu steigern, deine Gesundheit zu verbessern, deinen Fokus zu schärfen und ein gestärktes Selbstvertrauen aufzubauen.



11.07.2024 um 16:15

# SUPERKRAFT WERTSCHÄTZUNG

## Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis zur Stärkung von Einzelpersonen und Organisationen

In Unternehmen wird viel von ihr geredet und gleichzeitig wird oft kritisiert, dass sie fehlt-Wertschätzung. Belächelt von den Anhängern der harten Zahlen. Kritisiert als verweichlichter Zugang in einer Arbeitswelt, in der es in vielen Fällen um das Überleben des Unternehmens oder des eigenen Jobs geht. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage: welchen Unterschied kann ein so softes Element wie Wertschätzung wirklich machen?

Nehmen Sie Einblick in die Welt der Wissenschaft und erfahren Sie, wie eine Kultur der Wertschätzung auf individueller, zwischenmenschlicher und organisationaler Ebene wirkt und was wir tun können, um von dieser unterschätzten Superkraft zu profitieren.



**VIKTORIA LANTHIER**

**(Arbeits-)Psychologin,**

Als Partnerin am Institut für Vitalpsychologie berät sie Organisationen in ihren (kulturellen) Entwicklungsprozessen zu Themen der neuen Arbeitswelt. Dabei steht immer das gelingende Zusammenspiel aus Organisation, Team und Individuum im Fokus. In ihrer Arbeit begleitet sie Menschen von der Vorstands- bis zu MitarbeiterInnen-Ebene und ist zudem immer wieder geladene Expertin in verschiedenen TV-Formaten.



08.08.2024 um 16:15

# SELBSTBEWUSST GESUND

auch auf Englisch  
um 14:15



**HOLLY WILKINSON**

**Ernährungswissenschaftlerin &  
Coach**

Holly Wilkinson ist Ernährungswissenschaftlerin und wendet seit rund 10 Jahren ihre Fähigkeiten in der Personenberatung an - sowohl im Einzelgespräch als auch in der Gruppe.

Ihre Schwerpunkte beziehen sich auf ernährungspsychologische Aspekte, Gewichtsmanagement, Sporternährung, Frauengesundheit und die Macht der achtsamen Routinen.

## Zweifelst du noch oder genießt du schon?

Holly Wilkinson öffnet in diesem Vortrag die Tür zur Befreiung von Zwangsgedanken und dem schädlichen Kreislauf konventioneller Diäten und Fehlinformationen. Sie zeigt eine schrittweise Anleitung, die uns befähigt nachhaltige und personalisierte Veränderungen an unserem Lebensstil und unserer Ernährung vorzunehmen.

Die Zuhörer bekommen praktische Einblicke in die Kraft achtsamer Routinen und Strategien zur Erreichung eines ausgewogenen und erfüllten Lebens. Ziel des Impulses ist eine Entwicklung hin zu einem gesünderen Lebensstil, der dauerhafte Gewohnheiten verankert und auf gängige Diätmärchen verzichtet. Die Teilnehmer erhalten Werkzeuge, um ihren Alltag mit einem neuen Verständnis von Ernährung und Wohlbefinden zu meistern.



12.09.2024 um 16:15

# DER BALANCEAKT VON FÖRDERN & FORDERN

## Ein Wegbereiter für persönliche und gemeinschaftliche Entwicklung

Wir wissen es alle: Die Dosis macht das Gift. Das gesunde Maß bleibt unser Auftrag – in ganz vielem! Zu viel und zu wenig ist aus der Sicht von Felix Gottwald, gleichermaßen hinderlich und schädlich.

Wie wir als Individuen einen gesunden und freudvollen Beitrag für uns selbst und für uns als Team leisten können und warum unsere Haltung über unser Handeln entscheidet – darüber lädt der erfolgreichste Olympiasportler Österreichs ein, nachzudenken und einzuwirken.

Damit jeder von uns auf seinem Platz und mit seinen Aufgaben und Möglichkeiten eine Kultur des Füreinanderdaseins nähren und damit den Balanceakt des Forderns und Förderns stets freud- und wertvoll meistern kann.

Ein Plädoyer an uns und unsere natürliche Intelligenz.



**FELIX GOTTWALD**

**3-Facher Olympiasieger**

Felix Gottwald (48) ist der erfolgreichste Olympiasportler Österreichs. Als Unternehmer und Vorbild teilt er seine Erfahrungen aus Spitzensport, Gesundheitswissenschaften und jahrelanger erfolgreicher Arbeit mit Tausenden Menschen in Vorträgen, Seminaren, Unternehmens-trainings und Coachings auf einfühlsame, authentische und inspirierende Weise. Felix Gottwald steht seit jeher für gesunden und freudvollen Erfolg. Sein Credo „EINFACH DEIN BESTES GEBEN“ unterstützt die Menschen darin, dass Tun, Dranbleiben und Erneuern bei jeder Herausforderung und unabhängig von den äußeren Umständen ein einfacher und freudvoller Prozess bleiben kann.



**BRITTA HÖLZEL**

**Diplom-Psychologin**

Als Wissenschaftlerin untersuchte sie die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation, z.B. an der Harvard University. Brittas Forschungsarbeiten sind in renommierten wissenschaftlichen Zeitschriften publiziert und ihre Arbeit erfährt viel Aufmerksamkeit in den Medien. Heute ist sie selbständig als Achtsamkeitstrainerin in München tätig und Autorin verschiedener Bücher und Übungsprogramme zum Thema.

**10.10.2024 um 16:15**

# BEWUSST WIE!

## Wie Mindfulness deinen Alltag bereichern kann

Immer stärker ist unser Alltag gekennzeichnet durch Zeitdruck, zunehmende Komplexität, den Druck zum Multitasking und Zerstreuung. Viele Menschen berichten, dass es ihnen schwer fällt, ihren Fokus selbstbestimmt zu halten und dass die notwendige Selbstfürsorge auf der Strecke bleibt.

Anstatt das Leben bewusst zu erfahren, funktionieren wir nur noch. Die dadurch erlebte Überforderung führt letzten Endes in physische und psychische Erkrankungen. Mindfulness bedeutet, bewusst am eigenen Leben teilzuhaben und hat sich als effektive Übungspraxis zur Reduktion von Stress und Verbesserung der Gesundheit erwiesen, wie aktuelle Forschungsstudien belegen. Im Vortrag werden die Praxis der Mindfulness und deren Wirkeffekte vorgestellt und mit neurowissenschaftlichen Daten unterlegt. Zudem wollen wir gemeinsam eine kurze Meditation üben.



14.11.2024 um 16:15

auf Englisch um 14:15

# MUT & INNERE STÄRKE

## Die Kraft des Drachen

Marc Gassert verknüpft fernöstliche Lehren mit den Erkenntnissen der westlichen Welt aus den Bereichen Philosophie, Soziologie und Psychologie.

In seinem neuen Vortrag lädt er dazu ein, „innere Stärke“ als Werkzeug zur Zielerreichung und Persönlichkeitsentwicklung zu begreifen – und mit dem Wissen und den Methoden aus beiden Kulturen "den Drachen" in sich zu wecken.

- Sie erfahren die 7 Säulen, auf denen sich innere Stärke aufbauen lässt.
- Sie erlernen sofort wirksame Maßnahmen gegen stressbedingten Burnout
- Sie erhalten facettenreiche Einblicke in die Philosophie der Shaolin
- Sie erleben welche Auswirkungen Innere Haltung und Mindset auf Ihre Leistungsfähigkeit haben



**MARC GASSERT**

**Keynote Speaker & Motivator**

Marc Gassert verbrachte einen Großteil seines Lebens in auf verschiedenen Kontinenten und erlernte bei namhaften Großmeistern die asiatische Kampfkunst. Heute besitzt er Meistergrade (schwarze Gürtel) in Karate, Taekwondo und Shaolin Kung Fu. In München studierte er Kommunikationswissenschaften und interkulturelle Kommunikation, in Tokio Japanologie.



# TEILNAHME & TECHNIK



Die Teilnahme erfolgt ganz einfach über **den Webbrowser**



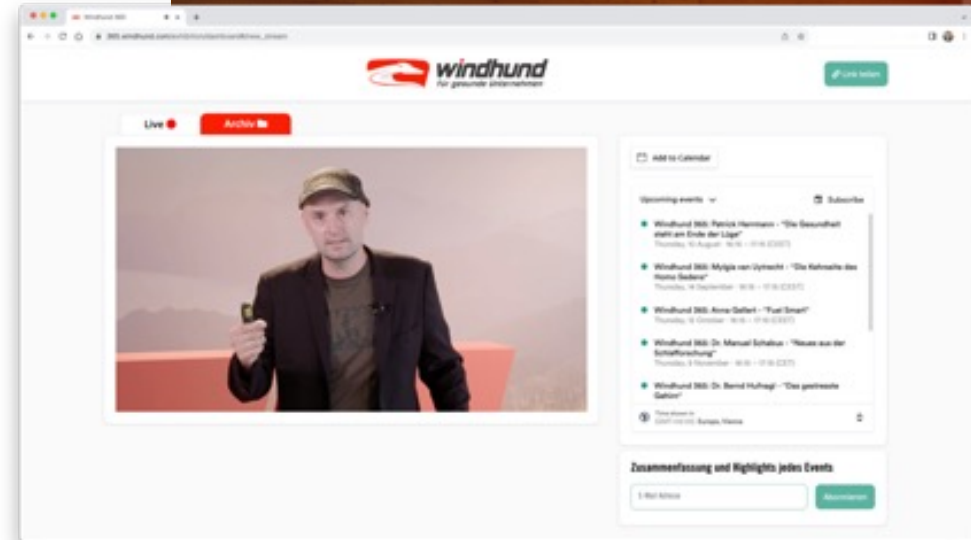
Sie erhalten von uns **einen Link**, über den das gesamte Team teilnehmen kann



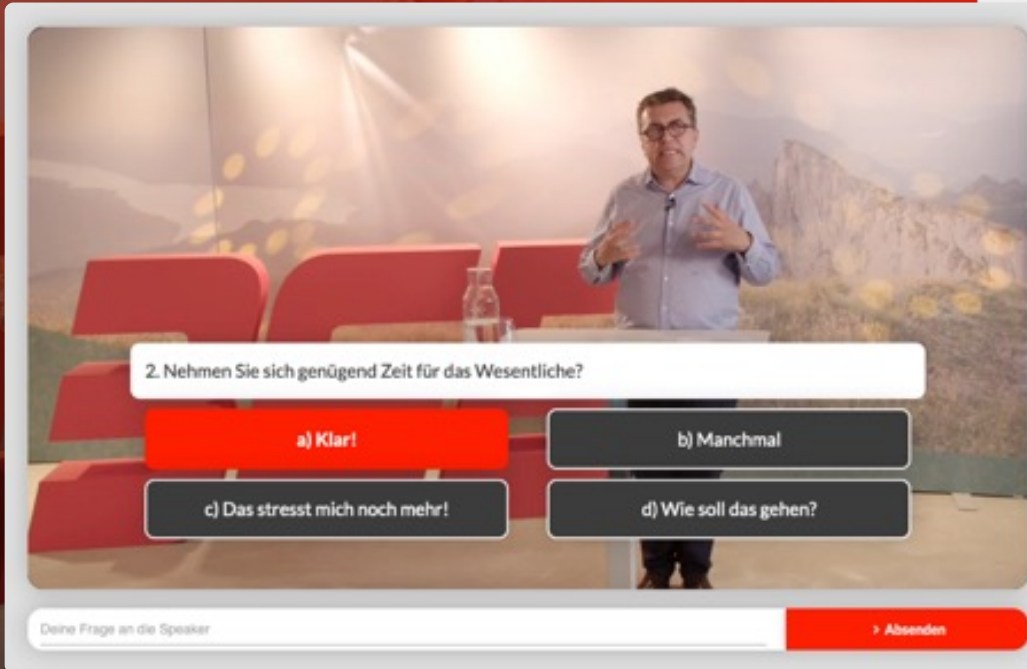
Die Teilnahme ist sowohl von **beruflichen, als auch privaten** Geräten möglich



Für die Teilnahme am Livestream ist **keine Registrierung erforderlich**



# INTERAKTIVE GESTALTUNG



Unsere Speaker interagieren über Fragen mit den Zuhörern, die zum Mitmachen auffordern und über Buttons direkt beantwortet werden



Über die Fragebox können während des ganzen Events Fragen an die Speaker gestellt werden.



Die besten Fragen werden von der Redaktion ausgewählt und in der Q&A am Ende des Events direkt beantwortet

# WINDHUND 365 - Die Vorteile auf einen Blick



## Für Mitarbeiter

- Zugang zu den besten Experten im deutschsprachigen Raum
- Stärkung der Gesundheitskompetenz durch regelmäßige Impulse für Gesundheit, Fokus und Erholung
- Abwechslungsreiches Programm
- Einfacher Zugang von allen Geräten (überall, immer)
- Möglichkeit persönliche Fragen einzubringen
- Übertragung in Studioqualität



## Für BGM-Manager

- Zugang zu den besten Experten im deutschsprachigen Raum
- Qualitätssicherung der Inhalte
- Erkenntnis welche Themenbereiche am meisten Resonanz bei den Beschäftigten erzeugen
- 95% Kostenersparnis (Top-Speaker, Programm im Wert von ca 120.000€)
- 90% Zeitersparnis (Terminkoordination, Raummiete, Themenabstimmung, Kommunikationsmaterial, Zusammenfassung, Aufzeichnung, etc.)
- Keine Datenschutzbedenken
- Hohe Nutzungszahlen durch niederschweligen Zugang und Event-Charakter
- Messbarer ROI dank monatlicher Reportings
- Unternehmensübergreifendes Angebot (alle Standorte, Zeit-unabhängig)



## Für Unternehmen

- Best in Class BGM-Programm
- 95% Kostenersparnis (Top-Speaker, Programm im Wert von ca 120.000€)
- 90% Zeitersparnis für BGM-Team (Terminkoordination, Raummiete, Themenabstimmung, Kommunikationsmaterial, Zusammenfassung, Aufzeichnung, etc.)
- Stärkung des Employer Brandings durch individuelle Eventumgebung und Verknüpfung mit positiv besetzten Gesundheitsthemen
- Erfüllung mehrerer ESG Kriterien. Berichtspflicht ab 2025. (Gesundheit, Nachhaltigkeit, Gleichberechtigung)
- Förderbares Programm für WKO Lehrbetriebe
- Zufriedenheitsgarantie

# IN BESTER GESELLSCHAFT



**LIEBHERR**



**B | BRAUN**



**SWAROVSKI**



# windhund 365

für gesunde Unternehmen



## Günther Matzinger

FOUNDER / CEO

guenther@windhund.com

+43 680 21 85 695

windhund.com

Ich freue mich auf den Austausch und die Möglichkeit mit Windhund 365 regelmäßige Impulse für Ihr Gesundheitsmanagement zu setzen!

[TERMIN BUCHEN](#)