

Club-Lounge by BPE - Digital

am Mittwoch, 14. April 2021, 17:00 Uhr



Helge Sych diskutierte mit **Tom Gierlichs**, Osteopath und Dozent für osteopathische Medizin und klinische Psycho-Neuro-Immunologie zum Thema „**FOKUS Mensch – Osteopathie & funktionelle Medizin**“

TOM GIERLICHS

D.O. MSc. Ost., klinischer Psycho-Neuro-Immunologe, Heilpraktiker, Ernährungsphysiologe, Dozent Dresden Int. University / Osteopathie Schule Deutschland

Gründer und Inhaber von www.mikro-makro.com

„Es ist an der Zeit,“ so sagt es Tom Gierlichs, „unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit mehr Aufmerksamkeit zu widmen, die Zeichen unseres Körpers anzunehmen und unsere Zukunft diesbezüglich aktiv zu gestalten. Bestehen seit Längerem Symptome wie Leistungsabfall, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Schmerzen oder eine chronische Erkrankung, dann redet Ihr Körper mit Ihnen - er möchte Ihnen etwas mitteilen, er möchte mit Ihnen den Dingen auf den Grund gehen, um Veränderung zu bewirken. Dabei sind bei chronischen Beschwerden immer mehrere Systeme parallel betroffen.“

In der Club Lounge am 14. April 2021 hat Helge Sych als Mitglied des Berlin Capital Club den Osteopathen Tom Gierlichs zu vier verschiedenen Schwerpunkten für unsere Gesundheit interviewt: Bewegung, Ernährung, soziales Umfeld sowie die Regeneration.

Mit fachlicher Expertise haben folgende Personen diesen Abend zu einer wertvollen Begegnung gemacht und Geschäftsanbahnungen ermöglicht:



STEFANIE STÖCKMANN – ganzheitliche, hochqualitative und effektive Betreuung

Sie haben wenig Zeit, keine Lust auf Fitness-Studios und legen großen Wert auf ganzheitliche, hochqualitative und effektive Betreuung? Dann sind Sie hier genau richtig. www.gsk-stoeckmann.de

Gesundheits- & Sportkonzepte, Dipl.- Sportwissenschaftlerin, Ruder-Weltmeisterin, Personal Trainerin für Führungskräfte und Unternehmer.

In ihrem Vortrag in der Club Lounge am 14. April 2021 gab Stefanie uns folgende Tipps:

- Kläre zuerst deine Bereitschaft und Möglichkeiten, wieviel Zeit neben dem Job und der Familie für den eigenen Körper zur Verfügung steht
- Gib dem Sport eine feste Priorität im Kalender und beginne langsam
- Sei geduldig mit dir und eines Tages merkst du, dass du den Sport brauchst und er dir mehr Lebensfreude und Energie schenkt
- Baue bei dir selbst keinen Druck zum Sport auf – trotz vieler Geschäftstermine
- Freue dich an den Ergebnissen: Schmerzfrei werden, Muskelaufbau sehen und z.B. neue Erfahrungen beim Joggen machen



MARIA HOOS – *hilft Frauen und Kindern als Osteopathin*

Osteopathin besonders für Frauen und Kinder, Heilpraktikerin, Abschluss MSc. Fresenius Berlin, BoS Dresden Int. University / Osteopathie Schule Deutschland www.mikro-makro.com

In der Club Lounge am 14.4.2021 berichtete Maria Hoos:

- Frauen kommen in ihre Praxis bei Erschöpfung, Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Atemnot
- Schwangere werden auf die Geburt ihres Kindes vorbereitet und erfahren Hilfestellungen für eine optimale Schwangerschaft und Geburt, z.B. bei Schmerzen, Verdauungsproblemen oder wenn sich das Kind noch im Mutterleib drehen sollte

Nach der Geburt werden die Säuglinge an allen Körpersystemen untersucht und gerade bei einer traumatischen Geburt werden Blockaden überprüft und behandelt



KATHARINA GERHARDT – *nutzt das Wissen der positiven Psychologie zur Entwicklung von Führungskräften*

Ihr kompetenter Fokus liegt auf Stärken-Orientierung sowie emotionaler Intelligenz; geschärft durch Auslandserfahrungen und ihr Studium der positiven Psychologie an der University of Pennsylvania in den USA. www.coalesco-consulting.com

„Hi, I am Katharina and I help you become the best version of yourself“. So werden wir auf Katharinas Homepage begrüßt und sie gab uns am 14. April 2021 in der Club Lounge folgenden Einblick in ihre Entwicklung von Führungskräften:

- POSITIVE PSYCHOLOGIE beinhaltet wissenschaftliche Untersuchungen, was das Leben lebenswert macht und es ist mehr als nur das Nicht-Vorhandensein von schlechtem Leben.

- HIGH QUALITY CONNECTIONS: Um wertschätzende Beziehungen am Arbeitsplatz zu erleben, stelle mehrere kurze Momente am Tag her, bei denen du ganz bewusst mit anderen Personen interagierst, die dir und deinem Gegenüber Energie geben. Dabei kannst du auf Augenhöhe eine Vitalität erleben (spüren), die von Achtung geprägt ist und zur Dankbarkeit sowie Zufriedenheit am Arbeitsplatz führt. Diese stärken deine sozialen Ressourcen und deine Resilienz, um mit Rückschlägen besser umzugehen.
- Als Führungskraft stellen wir oft Leistungsdefizite bei unseren Mitarbeitern fest, jedoch sollte unsere Hauptaufgabe darin bestehen, nur auf die PERFORMANCE CRITICAL WEAKNESSES einzugehen und viel häufiger die verschiedenen Stärken zu fördern.
- Unsere Mitarbeiter erleben die meiste Motivation, wenn sie den Freiraum erfahren, mit dem sie ihre Aufgaben mit ihrer eigenen Kompetenz erfüllen können. Sie wollen einen Sinn für ihren Einsatz sehen und dabei eine soziale Eingebundenheit erfahren.

Nächster Vortrag der Club Lounge by BPE:

Club-Lounge by BPE - Digital

am Mittwoch, 09. Juni 2021, 17:00 Uhr

Helge Sych diskutiert mit **Johannes Grassl**,

CEO der Leaders' Integrity Foundation und Speaker, Coach und Autor

zum Thema:

„Effective Leadership - Alle Krisen sind Führungskrisen“



Wenn wir nicht gut führen, landen wir in der Krise. Das gilt im Job wie im persönlichen Leben. Was aber macht gute Führung aus? Wie erhöhen wir unsere Wirksamkeit? Und welche Fehler sollten wir vermeiden? In dieser inspirierenden digitalen Keynote geht es um die Schnittstelle von

Businesskompetenz und Lebenskompetenz, um wirksames Leadership und um ganzen Erfolg in "Work" und "Life".

Johannes Grassl ist Berater für Führungskräfte und CEO der Leaders' Integrity Foundation, einer

Schweizer Stiftung zur Förderung der Integrität von Führungspersonen in Wirtschaft und Gesellschaft. Er ist als Speaker, Coach und Autor im ganzen deutschsprachigen Raum aktiv. In dieser digitalen Club-Lounge skizziert Johannes Grassl fünf Führungsfehler, die sowohl in Firmen wie auch im persönlichen Leben fatale Folgen haben. Er zeigt auf, wie es besser geht - und wie wir damit Krisen vermeiden und unsere Effektivität steigern können. www.johannesgrassl.com.

Die Veranstaltung findet online statt. Der Link geht allen angemeldeten Teilnehmern **48h** vor der **Veranstaltung per E-Mail** zu. Der Referent freut sich darauf, mit Ihnen in den Dialog zu kommen und auf Ihre Fragen und Beiträge zu antworten.