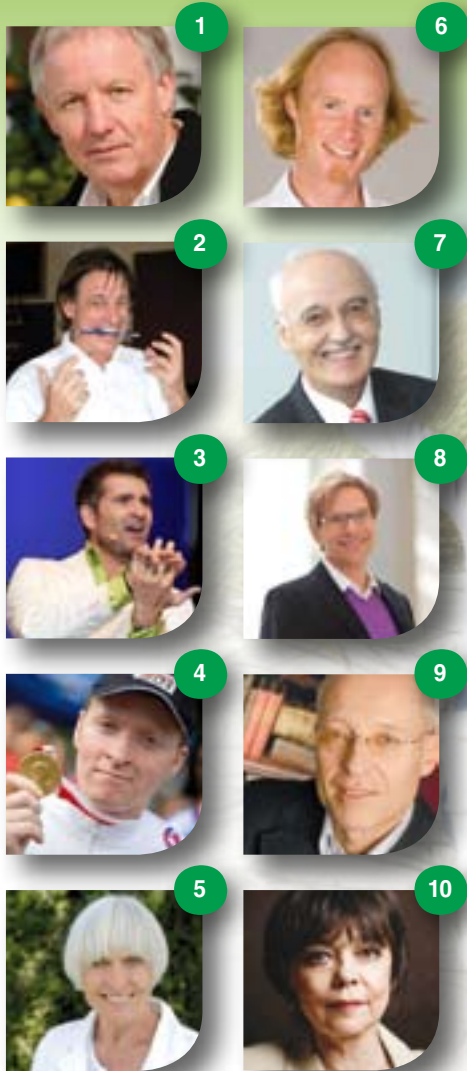


10 EXPERTEN helfen Ihnen,
Ihre persönliche Erfolgsformel zu finden.

ANMELDECoupon



Sie erhalten für jede gebuchte Veranstaltung eine einzelne Eintrittskarte, die jederzeit übertragbar ist. Damit lassen sich die Karten auch ideal als Geschenk einsetzen. Die Plätze bei der Veranstaltung sind limitiert, deshalb schnell anmelden.

Dabei sein für:

490,00 Euro* für alle 10 Vorträge
einschließlich der Teilnahme an dem nach jeder Veranstaltung stattfindenden reichhaltigen Themenbuffet im Beisein der Referenten
(Ersparnis 100,- Euro – 10 Abende 490,- Euro – gegenüber dem Einzelkauf)

59,00 Euro* für einzelne Vorträge
Bei Buchung eines einzelnen Erlebnisvortrags einschließlich der Teilnahme am anschließenden reichhaltigen Themenbuffet im Beisein der Referenten

*alle Preise inkl. MwSt.

Nr.	Referent	Datum	Preis pro Person	Anzahl Personen	Gesamtpreis
1	Jürgen Fliege	Do., 30.09.2010	59,- €		
2	Peter Buchenau	Do., 21.10.2010	59,- €		
3	Slatco Sterzenbach	Do., 25.11.2010	59,- €		
4	Joey Kelly	Do., 20.01.2011	59,- €		
5	Barbara Rütting	Do., 24.02.2011	59,- €		
6	Andreas Butz	Do., 24.03.2011	59,- €		
7	Prof. Dr. Horst Opaschowski	Do., 14.04.2011	59,- €		
8	Dr. Dr. Michael Despeghel	Do., 19.05.2011	59,- €		
9	Dr. Rüdiger Dahlke	Do., 16.06.2011	59,- €		
10	Simone Rethel	Do., 07.07.2011	59,- €		
	Alle 10 Vorträge	30.09.2010 - 07.07.2011	490,- €		

Faxen Sie den ausgefüllten Coupon an: **06123/63 06 99** oder senden Sie ihn per Post an: Personissima, Taunusstrasse 55, 65343 Eltville oder per Email: info@personissima.de
Veranstalter: CrossM GmbH, Goldbergstraße 50, 55268 Nieder-Olm

Rechnungsanschrift:

Name, Vorname/Firma

Rechnungsempfänger

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon E-Mail

Ort, Datum Unterschrift

Überweisung: Empf.: CrossM, Nasp, Nassauische Sparkasse/Kto.-Nr.: 340 009 919/BLZ: 510 500 15

Bankeinzug (nur über deutsche Banken)

Kreditinstitut Ort

Kto.-Nr. BLZ

Unterschrift des Kontoinhabers

Ich bin damit einverstanden, Informationen vom Veranstalter CrossM GmbH und der Saarbrücker Zeitung über deren Produkte unter der von mir angegebenen Adresse, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse zu erhalten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen. Bitte unterschreiben Sie Ihre Einverständniserklärung.

Datum, Unterschrift

Gesundheit, Glück und Lebensfreude –
Finden Sie Ihren Weg zu mehr Wohlergehen.

Buchungshotline: 09189/4 12 12 - 42
www.futaris.de

...Einfach besser leben

**...Einfach
besser
leben**

**Die 10-teilige
Vortragsreihe mit TOP-REFERENTEN!**

Futaris®
...einfach besser leben.

Reichhaltiges
Themenbuffet
im Beisein der
Referenten
im Preis
inbegriffen

CROSS m!

Personissima
Vermittlung • Beratung • Coaching

SZ
Saarbrücker Zeitung

Die Initiatoren Saarbrücker Zeitung und Personissima, unterstützt vom Kongresszentrum der SHG-Kliniken in Völklingen freuen sich, Ihnen unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters der Stadt Völklingen hochinteressante Themen und erstklassige Referenten zu präsentieren. Erleben Sie 10 Abende voller Erkenntnisse und Ideen, um ihr persönliches Wohlbefinden geistig und körperlich zu steigern und privat wie auch beruflich noch mehr zu erreichen.

...Einfach besser leben

FUTARIS – EINFACH BESSER LEBEN

10-tägige Veranstaltungsreihe mit bekannten und renommierten Referenten
 10 Donnerstagsabende, jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr mit anschließendem reichhaltigen Themenbuffet, an denen auch die Referenten teilnehmen. Einlass: 18:30 Uhr
Veranstaltungsort: Kongresszentrum der SHG-Kliniken Völklingen, Pasterurstrasse 11a, 66333 Völklingen. (Parkmöglichkeiten vorhanden)



1

Krankheit – Schicksal oder Chance?

Das Muster jeder Krise in Wirtschaft und Gesellschaft liegt in der gesundheitlichen Krise verborgen. Wie gehen wir mit Krankheit als Krise um? Wie machen wir aus der Krise eine Chance? Seit jeher legt die Weisheit Spuren, denen wir nur folgen müssen. Spuren in denen alles seinen Platz hat. Kampf und Kontemplation, Aufstehen und Neuanfang. Jürgen Fliege meint dazu: Wer führen will muss erst einmal ein Gespür dafür bekommen, sich vom Leben führen zu lassen.

Jürgen Fliege
 Theologe und
 Talkshowmoderator

Donnerstag, 30.09.2010



2

Erst Feuer und Flamme dann ausgebrannt

Buchautor und Stressregulierungsexperte Peter Buchenau zeigt Ihnen unterhaltsam und kurzweilig, wie Sie mit Ihrem individuellen Stress umgehen können: Zahlreiche praktische Tipps zur Stress-Prävention aber auch erste Anzeichen, die Sie einen drohenden Burnout erkennen lassen. Lernen Sie garantiert stressfrei und praxisnah, warum Stress- und Burnout-Prävention auch für Sie wichtig ist und Ihr Leben wieder viel entspannter macht!

Peter Buchenau
 Performance-Experte

Donnerstag, 21.10.2010



3

Lebenskraft hoch 10

Es erwartet Sie ein inspirierender und praxisbezogener Vortrag, der Antworten gibt und Impulse setzt für mehr Lebenskraft. Erleben Sie die 10 Geheimnisse für ein Leben mit mehr Energie, Lebenskraft und Fitness! Nehmen Sie Tipps und Tricks für mehr Energie aus den fünf Vitalelementen Motivation, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Mentaltraining für die sofortige Umsetzung mit nach Hause. Der nachhaltige Impuls zum Kraftschöpfen.

Slatco Sterzenbach
 Diplom-Sportwissenschaftler,
 6-maliger Ironman-Finisher
 auf Hawaii, Bestseller-Autor

Donnerstag, 25.11.2010



4

Wie schaffe ich mein Ziel?

Körperliche und Mentale Fitness sowie ein starker Wille sind elementar für die Umsetzung der eigenen Ziele. Joey Kelly – bekannt als Musiker der Kelly Family und Extremsportler hat unter anderem über 100 Wettkämpfe (Marathon, Ironman und Wüstenläufe) absolviert. Innerhalb von 12 Monaten 8 Ironman – ein Rekord, den vor ihm noch keiner schaffte. Sie erfahren von Joey Kelly zu welchen Höchstleistungen ein gesunder Geist in einem gesunden Körper fähig ist.

Joey Kelly
 Extremsportler und
 Unternehmer

Donnerstag, 20.01.2011



5

Essen wir uns gesund!

Vortrag mit Diskussion

Der Mensch ist, was er isst. Viele Krankheiten sind ernährungsbedingt. Barbara Rütting hatte mit 30 Jahren Rheuma, verursacht durch die übliche Zivilisationskost, stellte ihre Ernährung auf vegetarische Vollwertkost um und hat seither das Rheuma „im Griff“. Essen wir uns doch nicht krank, sondern gesund! Barbara Rütting freut sich auf Sie und eine lebhaftige Diskussion.

Barbara Rütting
 Gesundheitsberaterin,
 Autorin, Abgeordnete und
 Alterspräsidentin a.D.

Donnerstag, 24.02.2011



6

Laufen statt Diät

Schritt für Schritt zum Wunschgewicht

Laufen ist der effektivste Weg um überflüssige Pfunde loszuwerden. Die Energiebilanz wird verbessert, wenn mehr Kalorien verbraucht als zugeführt werden. So einfach, wenn der innere Schweinehund nicht wäre... Andreas Butz weiß wovon er spricht. Der über 80-fache Marathonläufer vermittelt Ihnen in motivierenden Worten, warum Laufen der direkteste Weg zur Wunschfigur ist. Und wie man die Freude am Laufen erlangt und dann nie mehr verliert.

Andreas Butz
 Laufexperte, Trainer und
 Ex-Topmanager

Donnerstag, 24.03.2011



7

Vom Wohlstand zum Wohlergehen

Wie die nächste Generation leben wird

Inmitten einer krisengeschüttelten Gegenwart steht die nächste Generation vor großen Herausforderungen: Arbeiten ohne Ende. Armut ohne Grenzen. Leben ohne Sicherheit. Das persönliche Wohlergehen steht weiterhin im Zentrum des Lebens. Das Zusammenrücken der Menschen wird wichtiger denn je. Prof. Dr. Opaschowski meint dazu: Die Anspruchsgesellschaft ist nicht länger bezahlbar. Die nächste Generation wird lernen müssen, bescheidener zu leben und doch glücklich zu sein.

Prof. Dr. Horst Opaschowski
 Zukunftswissenschaftler
 und Berater für Wirtschaft
 und Politik

Donnerstag, 14.04.2011



8

Fit for Business

In seinem spannenden Impulsvortrag zum Thema „Fit for Business“ erfährt der Zuhörer, dass individuelles Gesundheitsmanagement Spaß machen kann und realistische Ziele von jedem erreicht werden können. Über den Zugang der Selbsterkennung und dem Aufzeigen der eigenen Handlungskompetenz entsteht die Bereitschaft zur direkten Umsetzung.

Dr. Dr. Michael Despegel
 Sportwissenschaftler,
 Fitness- und Gesundheitsexperte

Donnerstag, 19.05.2011



9

Schicksalsgesetze - Spielregeln fürs Leben

Neben dem Vermitteln der Welt beherrschenden Gesetze, Polarität und Resonanz, ist dieser Vortrag dem praktischen Umgang mit den Gesetzen und den Konsequenzen gewidmet. Wie kann der eigene Schatten gefunden und integriert werden? Wie kann das Resonanzgesetz gefährlos eingesetzt und zum Funktionieren gebracht werden? Wie lässt sich aus dem Analogiegesetz lernen? Dr. Dahlke macht die wichtigsten Schattenerfahrungen exemplarisch erleb- und nachfühbar.

Dr. Rüdiger Dahlke
 Arzt und Buchautor

Donnerstag, 16.06.2011



10

Sag ´nie, du bist zu alt

Angesichts der demografischen Entwicklung, dass wir alle immer älter werden, ist es dringend angezeigt, sich aktiv auf diese Phase vorzubereiten. Wer sich die Neugier auf das Leben und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben bewahrt, ist bestens gerüstet für ein befriedigendes Altern. Simone Rethel verrät Ihnen, welche Macht gute Gedanken ausüben und dass wir mit richtiger Ernährung und körperlicher Aktivität eine gute Voraussetzung schaffen, um lange und gesund zu leben.

Simone Rethel
 Schauspielerin, Malerin
 und Fotografin

Donnerstag, 07.07.2011



STADT VÖLKLINGEN



Kongresszentrum
 SHG-Kliniken Völklingen



Futaris®
 ...einfach besser leben.



Saarbrücker Zeitung