

**OMC-Einladung**  
**MO 17.6.2019**  
**Hilton Garden Inn Vienna South**  
**zum OMC-Sommerfest und dem Themenabend**  
**„Alles unter Kontrolle?“**

**HILTON GARDEN INN VIENNA SOUTH**

Adresse: Hertha-Firnberg-Straße 5

1100 Wien, Österreich

Telefon: +43-1-60530522

<https://www.hiltonhotels.de/oesterreich/hilton-garden-inn-vienna-south/>

**Anreise:**

<https://hiltongardeninn3.hilton.com/en/hotels/austria/hilton-garden-inn-vienna-south-VIEGIGI/maps-directions/index.html>

**Kostenloses Parken in der TG des Hotels möglich**

**Willkommen am Wienerberg!**

Das im lebhaften Stadtteil Wienerberg gelegene Hilton Garden Inn Vienna South bietet einen malerischem Ausblick auf den Golfclub Wienerberg.

Die lokale Buslinie 7B bringt Sie vom benachbarten Business Park Vienna in fünf Minuten zum Bahnhof Wien-Meidling, von wo aus Sie in 10 Minuten das Stadtzentrum erreichen. Der Wolkenkratzer Vienna Twin Tower liegt gegenüber dem Hotel, und der Euro Plaza ist nur 1 km entfernt. Außerdem befinden sich zahlreiche Unternehmen wie Coca Cola, Philips und ABB ebenfalls in der Nähe.

**VERANSTALTUNGEN UND TAGUNGEN**

Richten Sie eine gelungene geschäftliche Veranstaltung, eine Produkteinführung oder eine Feier für bis zu 350 Personen in diesem Wiener Hotel mit acht flexibel nutzbaren Meetingräumen aus, die mit moderner audiovisueller Technik und einem wunderschönen Gartenblick aufwarten.

Unser zuvorkommendes und engagiertes Team steht Ihnen stets zur Seite und sorgt für einen nahtlosen und störungsfreien Ablauf Ihrer Veranstaltung.

18.30 Uhr Eintreffen, Willkommensdrink  
Hausführungen in Gruppen

19.00 Uhr Begrüßung, Vorstellung des Hotels

19.15 Uhr

**Smombies! Smartphone-Zombies**

**„Haben SIE die Kontrolle über Ihr Smartphone oder kontrolliert Ihr Smartphone Sie?“**

Kommen Ihnen folgende Situationen bekannt vor?

•

Sie hasten gesenkten Hauptes mit Smartphone und Ohrstöpseln

bewaffnet von A nach B und nehmen den Verkehr um sich herum nur ganz nebenbei wahr?

•

Sie sind bei der Arbeit und haben eine wichtige Aufgabe zu erledigen die Ihre ganze Konzentration erfordert. Genau dann meldet sich Ihr Smartphone! Es ist ja nur eine Nachricht, die Sie noch schnell lesen müssen...

•

Sie merken, dass Sie bereits die Schwelle zum „Smombie“ überschritten haben und beginnen in Ihrer eigenen digitalen Parallelwelt zu leben? Die Chancen und Möglichkeiten, die uns die digitale Technik eröffnet sind gigantisch. Ohne unser Smartphone würden wir sowohl im Beruf als auch im Alltag verdammt alt aussehen.

Am Ende des Tages fällt Ihnen auf, dass Sie zwar permanent beschäftigt waren, jedoch zu den wirklich wichtigen Aufgaben gar nicht gekommen sind. Sie fühlen sich sogar zunehmend digital erschöpft!

Seien Sie nicht länger Sklave, sondern Herr/ Herrin über Ihr Smartphone.

Dadurch können Sie wieder selbstbestimmt Ihr Leben gestalten und genießen.

Bestimmt kennen Sie das auch, dass manche MitarbeiterInnen in Unternehmen statt miteinander häufig gegeneinander oder bestenfalls nebeneinander arbeiten. So verpufft enorm viel Zeit, Energie und Geld!

Ich – Gabriela Reinhardt – liebe es, mit meinen Trainings und Coachings dazu beizutragen, dass MitarbeiterInnen sich gemeinsam, aktiv, motiviert und voller Tatendrang für die Ziele ihres Unternehmens einsetzen.

Mein Motto lautet: „Konzentriere nicht all Deine ganze Kraft auf das Bekämpfen des Alten, sondern darauf, das Neue zu formen.“

(Sokrates)

[www.rgh-consulting.at](http://www.rgh-consulting.at)

19.45 h

### **Die Augen mit Qi pflegen, um die Sehkraft zu erhalten**

Unsere Augen sind ein Wunderwerk der Natur. Sie versorgen uns viele Jahre zuverlässig mit einem Bild der Welt und erlauben uns in der Welt zu handeln. Das moderne Leben hat die Anforderungen an unsere Augen vervielfacht, z.B. Computer, Handy. Was können wir tun um unsere Sehkraft zu erhalten?

Schwerpunkt des Vortrags sind einfache Methoden die gleich helfen können, etwas Hintergrund zum Spannungsfeld zwischen Sehkraft & Computerarbeit und ein Einblick in des langfristige Qigong-Konzept, die Augen zu pflegen und die Sehkraft zu erhalten.

Johannes Kleinowitz beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit Qigong, ist seit 2002 als Qigong Coach und Trainer selbständig und unterrichtet im eigenen Zentrum in der Josefstadt und auch in-house Seminare, z.B. im BBRZ.

Sein Unterricht verbindet bewegte und meditative Methoden zu einem stimmigen Ganzen, um zur Ruhe zu finden und sich zu fokussieren. Für ihn ermöglicht Qigong, sich selbst in Balance zu bringen.

[www.qigong-kleinowitz.at](http://www.qigong-kleinowitz.at)

20.15 h Speis, Trank und Networking  
„Summer in the City“

OMC-Beitrag: 15 Euro (beim Check In vor Ort zu zahlen)

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Viele Grüße  
Silvia Rotheimer-Manzinger

[www.omc-portal.com](http://www.omc-portal.com)  
[silvia.rotheimer@omc-portal.com](mailto:silvia.rotheimer@omc-portal.com)