

# Cool Working

**Das Aktivseminar für Dein fokussiertes,  
produktives Work-Flow-Erlebnis vor dem PC!**

Von und mit Profisportkletterer und Sportfachbuch-Bestsellerautor Jürgen Reis

Erlerne „aus erster Profihand“ einen aktiven PC-Arbeitsstil, der Dir Verspannungen und Denkblockaden ersparen kann und Dich zu Deinem Work-Flow-Erlebnis führt!

Gezielte Kräftigung oftmals „kleiner, vernachlässigter“, jedoch für einen langfristig gesunden Bewegungsapparat entscheidender Muskelgruppen.

Ideales Seminartiming, das Dir – selbst wenn Du aus Deutschland oder der Schweiz anreist – üblicherweise eine stressfreie An- und Abreise außerhalb der Tagesausflugsverkehrszeiten erlaubt.

Profitiere von Jürgens unikatener Ausgleichstrainings-Erfahrung aus fast drei Profisport-Jahrzehnten.

Die nachhaltige Investition in Deine Gesundheit, Deine Leistungsfähigkeit und Dein gesamtes Wohlbefinden.

Erlerne ein breites Repertoire an Ausgleichsübungen, die vermutlich auch Du problemlos im Alltag und bei Bewegungspausen im Büro praktizieren kannst.

Beuge Rückenschmerzen, Schulterproblemen & Co vor, indem Du Deinen Körper – auch bei der PC-Arbeit – im „aktiven Gleichgewicht“ hältst.

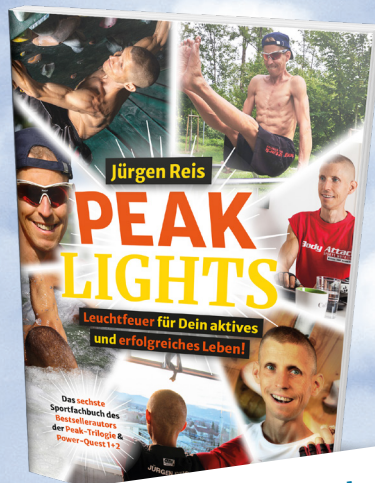
Ideal für Berufstätige, die primär sitzend oder stehend vor dem PC arbeiten.

Individuell betreuter Seminarstil mit maximal 12 Teilnehmer/innen.

Hochattraktive Partner- und Gruppenrabatte!



10 „Spenden-Euro“  
pro Teilnehmerplatz  
für hilfsbedürftige,  
malawische Mädchen!



Frühbuchergeschenk  
bei Anmeldungen vor  
dem 12. April 2024!



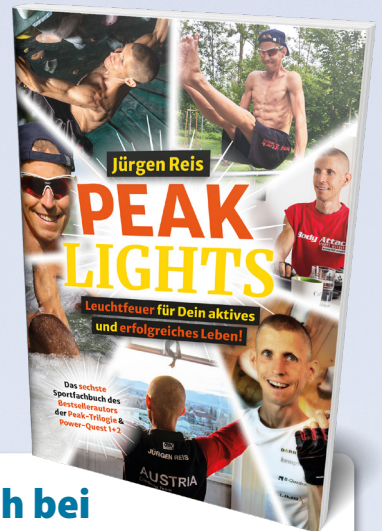
PEAK ELITE ACADEMY

# Im Begriff Bewegungs- apparat steckt das „Zauberwörtchen“ Bewegung!

Du bemerkst bei der Computerarbeit des Öfteren: Anstatt konkreter Lösungen und logisch-strukturierter Produktivität stellen sich regelmäßig im Kreis drehende Gedanken und Konzentrationsfehler ein? Zudem signalisiert Dir Dein Körper – beispielsweise durch Verspannungen – dass er sich ab und an eine Spur mehr an vielseitiger Bewegung wünscht, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen?

In diesem Seminar führt Dich der ehemalige Weltcupkletterer, Autor und Trainer Jürgen Reis Schritt für Schritt in eine bewegte PC-Arbeitsstrategie ein, die – dank „kreativem Aktivsein“ – optimale Passion, Effektivität und Produktivität verspricht. Die Zielsetzung: Lass Deinen Körper und erst recht Deinen Geist 100%ig aufleben und genieße künftig idealerweise ein perfektes Work-Flow-Erlebnis sowie eine insgesamt gesteigerte Arbeits- und Lebensqualität!

Frühbuchergeschenk  
bei Anmeldungen vor  
dem 12. April 2024!



## Das erwartet Dich bei diesem Exklusivevent

- Die aktiv-optimierte PC-Arbeitsweise als Basiselement Deiner ganzheitlichen Work-Life-Balance-Strategie.
- Mit Kletterweltcup- und Autoren-Workflow-erfolgsgeprobten Mentaltechniken Schreib- und Denkblockaden effektiv vorbeugen.
- Langfristig praxiserprobte Hard- und Softwaretipps für Deine aktivere, abwechslungsreichere und zugleich produktivere PC-Arbeit!
- Gezielt-bewegte Prophylaxe von Rücken- und Hüftschmerzen sowie Schulterproblemen & Co, indem Du Deinen Körper – anhand üblicherweise büroalltagstauglicher Ausgleichsübungen – regelmäßig zurück ins Gleichgewicht bringst.
- Der Weg zu Deinem individuellen, passionierten Work-Flow-Erlebnis am PC!
- Profitipps aus erster Hand, wie und wann Du Ausgleichsübungen, sowohl im Alltag als auch im Büro, sinnvoll anwendest.
- Body-Mind-Connection-Übungsreihen: Mehr Energie, Kreativität, Zuversicht und Fokussiertheit innerhalb von wenigen Sekunden! Praktische, körperlich-mental verknüpfte Übungen, die Jürgen teilweise bereits seit Jahrzehnten erfolgreich einsetzt.
- Du profitierst von Jürgens unikatem Ausgleichstrainings-Erfahrungsschatz aus beinahe drei Jahrzehnten Profisport in Kombination mit seiner redaktionellen Tätigkeit am Autorenschreibtisch!
- *Fragerunden, in denen auch Deine persönlichen Anliegen geklärt werden können, runden das aktive Kleingruppen-Halbtagsseminar ab.*



# Ort und Termine

Olympiazentrum Vorarlberg,  
Höchsterstraße 82, AT-6850 Dornbirn

Samstag, 27. April 2024 – 11 bis 15 Uhr

Wir empfehlen Dir, für eine komfortable Ausführung mancher Ausgleichsübungen, eine Decke oder Gymnastikmatte mitzubringen. Darüber hinaus benötigst Du – außer bequemer „Bewegungsbekleidung“ – keinerlei spezielles Equipment.

## Preis

EUR 149,- (inkl. 20% österr. MwSt) pro Person\*

### Im Preis ist folgendes inkludiert ...

1. Seminar-Tagespauschale
2. Buch Peak Lights im Wert von EUR 24,90 sowie exklusive Ausbildungsunterlagen \*\*
3. Bei einer Anmeldung vor dem 12. April erwartet Dich am Seminartag ein Frühbucker-Geschenk (mehr dazu im Anmeldeformular).
4. Private-Coachings mit Jürgen Reis, nach Abschluss des Seminars – dauerhaft zu garantierten Sonderkonditionen.
5. Teilnahmezertifikat
6. 10 „Spenden-Euro“ für malawische Mädchen
7. Möglichkeit auf Unterkunft und Verpflegung am Olympiazentrum Vorarlberg (sofern verfügbar und ist nicht im Seminarpreis inkludiert). Bitte wende Dich dazu direkt an das Olympiazentrum unter Tel. +43 (0)5572 24465, oder informiere Dich über die Kontaktinformationen, die Du unter [www.olympiazentrum-vorarlberg.at](http://www.olympiazentrum-vorarlberg.at) vorfindest.

\* 10 Euro pro Teilnehmer/in kommen einem Dornbirner Spendenverein zugute, der hilfsbedürftige, afrikanische Mädchen – insbesondere in deren Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, in Hinblick auf ein zukunftssträchtiges Leben – unterstützt. Details zu diesem Dritte-Welt-Projekt findest Du unter [www.katete-girls-school.at](http://www.katete-girls-school.at).

\*\* Solltest Du Peak Lights bereits besitzen, erhältst Du einen zusätzlichen Geschenkgutschein im Gegenwert des Buches von EUR 24,90. Dieser ist bei einem Kauf in unserem [consolution.at publishing Eigenverlags-Webshop](http://consolution.at) oder im Rahmen einer Private-Coaching Dienstleistung mit Jürgen Reis jederzeit einlösbar. Bitte, lass uns dies jedoch direkt bei der Anmeldung wissen.



10 „Spenden-Euro“  
pro Teilnehmerplatz  
für hilfsbedürftige,  
malawische Mädchen!



## Dein Trainer

**Jürgen Reis (47)** realisierte sich bereits als 19-Jähriger *den* Traum: den Weg eines selbstbestimmten, sportdominierten, jedoch auch generell erfolgreichen und glücklichen Lebens als Profisportkletterer. Seit den Anfängen seiner Wettkampfklettererprofikarriere erlernte und perfektionierte er – auch dank erstklassiger Trainer und Physiotherapeuten – gezielte Ausgleichsbewegungs-Übungen. Er ist staatlich geprüfter Sportkletterlehrwart (Breiten- und Leistungssport), geprüfter BSA Leistungssport Body-Trainer, sowie ausgebildeter WIFI-Trainer und geprüfter NLP-Practitioner nach DVNLP. Im Sportkletterweltcup (Disziplin Lead- bzw. Schwierigkeitsklettern) erreichte Jürgen 2002 in Singapur den 10. Rang, sowie 2006 einen 15. Rang in Marbella. In seiner letzten, wettkampftaktiven Saison 2016/17 gelang dem Dornbirner, als Über-40-Jährigem, der Einzug in ein Top-10-Finale eines nationalen „Austria-Cups“. Als Autor schrieb er, in den vergangenen Jahren, bereits sechs Bestseller-Sportfachbücher. Nach seinem aktuellen, im Juni 2023 erschienenen Werk *Peak Lights*, folgt voraussichtlich schon im ersten Halbjahr 2024 mit *Peak Mastermind* die „Nr. 7“. Zudem verfügt Jürgen mittlerweile über mehr als zwei Jahrzehnte an Erfahrung als Private-Coach, sowie als Seminar- und Workshoptrainer.

## Private-Coachings mit Jürgen Reis

Nach Abschluss des 10-Abende-Workshops stehen Dir Private-Coachings mit Jürgen Reis – ob zu den Themenbereichen Training & Active-Lifestyle, Sporternährung oder der Optimierung Deiner mentalen Stärke – dauerhaft zu Sonderkonditionen offen! Detailinformationen zu derartigen, individuellen Coachings findest Du auch auf unserer Homepage [www.juergenreis.com](http://www.juergenreis.com) unter dem Hauptmenüpunkt „Personal Coaching & Seminare“.



# Anmeldeformular

**Ja, ich möchte mich für das Peak Elite Academy Event »Cool Working«, das am 27. April 2024 von 11 bis 15 Uhr am Olympiazentrum Vorarlberg stattfindet, anmelden.**

<input type="checkbox"/>	Einzelperson	EUR 149,00 *
<input type="checkbox"/>	2 Personen (Partnerbuchung)	EUR 129,00 *
<input type="checkbox"/>	ab 3 Personen (Gruppenbuchung)	EUR 99,00 *



**10 Euro pro Teilnehmer/in** kommen einem Dornbirner Spendenverein zugute, der hilfsbedürftige, afrikanische Mädchen – insbesondere in deren Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, in Hinblick auf ein zukunftsträchtiges Leben – unterstützt. Detailinformationen zu diesem Dritte-Welt-Projekt finden Sie unter [katete-girls-school.at](http://katete-girls-school.at).

\* pro Person inkl. 20% Österr. MwSt. Bitte informieren Sie uns direkt bei Ihrer Anmeldung, falls Sie – laut gültigem EU-Recht – für eine mehrwertsteuerfreie, innergemeinschaftliche Rechnungslegung eine UST-ID-Nummer besitzen. **Bitte beachten Sie, dass bei einer Anmeldung mit mehreren Teilnehmern alle Personen der Gruppe im unten stehenden Bemerkungsfeld eingetragen werden!**

Bei einer Anmeldung vor dem 12. April 2024 dürfen Sie eines der folgenden Frühbuchergeschenke wählen. Sie erhalten diese handsigniert und von Jürgen Reis am Seminartag persönlich überreicht:

- Peak-Days DVD (Film, 108 Minuten)\*\*  Peak Lights (204 Seiten – Zusatzexemplar zum motiviert-aktiven Weiterverschenken)\*\*

\*\* Inkludieren unsere Seminare Eigenverlagsbücher als Teil der Ausbildungsunterlagen und/oder kommt ein Buch im Rahmen eines Frühbuchergeschenks zum Zug, ziehen wir die Buchpreise vom Seminarbeitrag ab. Anschließend werden diese – da es sich um eine Nebenleistung zur Hauptleistung (Seminarevent) handelt – mit dem vollen Mehrwertsteuersatz verrechnet. Da wir dies jedoch auch bei den Nettobuchpreisen berücksichtigen, entstehen für Sie freilich keinerlei Mehrkosten. Anhand dieses Vorgehens halten wir uns strikt an das österreichische Buchpreisbindungsgesetz – zudem erfüllen wir die umsatzsteuerrechtlichen Vorgaben.

## Personendaten

Vorname, Name

Straße, Nr.

Land, PLZ, Ort

Telefon tagsüber

Mobil-Tel.

E-Mail

Datum, Ort und Unterschrift

Mit der Unterzeichnung dieses Anmeldeformulars bestätige ich der Peak Elite Academy, deren allgemeine Geschäftsbedingungen (diese finden sich auf unserer Internetpräsenz [www.juergenreis.com](http://www.juergenreis.com) im Hauptmenüpunkt „Personal Coaching & Seminare“ / Untermenüpunkt „AGB & Datenschutz“) gelesen und verstanden zu haben und akzeptiere diese in vollem Umfang. Dasselbe gilt für die Hinweise zum Datenschutz (Punkt 8 der AGB), sowie die Bedingungen für einen Widerruf dieser Seminaranmeldung (Punkt 4 der AGB).

Bemerkungen / andere Teilnehmer bei Partner- und Gruppenbuchungen

## Zahlungsweise

Den vollen Seminarbeitrag bezahle ich im Zuge meiner Anmeldung auf folgende Weise:

**Bequem per spesenfreier EU-Vorabüberweisung**

consolution.at – Jürgen Reis  
IBAN: AT071632000132287708  
BIC: BTVAAT22  
BTV Dornbirn, Bahnhofstr. 15, A-6850 Dornbirn, Österreich

**Sicher per Kreditkarte**

Eurocard / MasterCard  VISA

Auf der Karte angegebener Karten-Inhaber

Kreditkarten-Nummer \_\_\_\_\_

Ablaufdatum \_\_\_\_\_ Monat \_\_\_\_\_ Jahr

Kartenprüfnummer\*\*\* \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift für die Bezahlung mit Kreditkarte

\*\*\* Es handelt sich um eine dreistellige Ziffer, die rechts oben auf dem Unterschriftsstreifen, neben einer evtl. dort wiederholten Kartennummer, aufgedruckt ist.



Sie beschäftigt noch eine Detailfrage oder Sie haben Sonderwünsche? Wir sagen nur: Individuelle Beratung wird bei uns großgeschrieben! Es genügt eine kurze E-Mail-Nachricht an [seminare@consolution.at](mailto:seminare@consolution.at) – wir antworten verlässlich. Alternativ dazu können Sie Jürgen Reis auf seinem „Private-Coaching-Smartphone“ unter +43 (0) 664 1657962 eine Mobilboxnachricht hinterlassen (Gebühren laut Ihrem Vertrag für Anrufe ins österreichische A1-Mobilfunknetz). Auch er meldet sich üblicherweise innerhalb von 48 Stunden.

**Rosemarie Winder**

Administrative Leitung Peak Elite Academy  
E-Mail: [seminare@consolution.at](mailto:seminare@consolution.at)

**Wir bedanken uns herzlichst für Ihre Anmeldung und freuen uns auf Ihre Teilnahme an diesem Peak Elite Academy Event!** Bitte mailen Sie uns Ihr entsprechend ausgefülltes Anmeldeformular – gescannt oder abfotografiert – an [seminare@consolution.at](mailto:seminare@consolution.at) oder schicken Sie es per Post an Jürgen Reis – Peak Elite Academy, Steggasse 2, A-6850 Dornbirn (Österreich).