



# ZUR EIGENEN MITTE FINDEN

**Mental- und Meditationstraining  
für Stressabbau, Souveränität und Erfolg**

**am Freitag, 29. November 2024 in dem von  
schönen Gärten umgebenen Seminarraum der  
„Umsetzerei“, Weidlichgasse 23, 1130 Wien  
von 9:00 – 17:30**

**mit Mag. Wolfgang Lusak**





## **DIE MOTIVE DES SEMINARLEITERS:**

„Mentale Arbeit und Meditation sind mir eine entscheidende Hilfe dabei geworden, meine Ziele zu erreichen und meinen Mitmenschen wirklich nützlich sein zu können. Schon vor vierzig Jahren habe ich damit begonnen gegen eigene Arbeits-Überlastung, Unsicherheit und Unentschlossenheit sowie das Hineingezogen werden in Konflikte - was bei mir auch psychosomatische Gesundheits-Störungen verursacht hatte - eine Lösung zu finden.

Mit Hilfe von Literatur und Begegnungen mit wunderbaren Menschen sind mir einfache Weisheiten anwendbar geworden. Ich habe erkannt, dass ich nur dann mit Menschen gut auskommen, dass ich nur dann zur Stärkung der Mitte der Gesellschaft beitragen kann, wenn ich es schaffe, in meiner eigenen Mitte zu sein. Dadurch habe ich den Zugang zu universalen Kräften sowie „meinen Weg“ im Privat- und Berufsleben gefunden.

Aktuell entstehen besonders viele großartige neue Chancen, gleichzeitig gilt es sich von den vielen Bedrohungen und Veränderungen nicht schwächen zu lassen. Jetzt ist der beste Zeitpunkt, sich neu und richtig zu orientieren und zu entfalten. Um Souveränität und Erfolg zu erreichen.“

Wolfgang Lusak

## **DER NUTZEN DER SEMINARTEILNEHMER:**

Es hilft im Alltag, im Berufs- und Geschäftsleben und ganz besonders vor großen Herausforderungen, wenn man in seiner Mitte ruht, einen kühlen Kopf bewahrt und positive Kräfte entfaltet. Hier geht es darum zu erfahren und zu trainieren wie man

- sich körperlich und geistig entspannt
- in der Stille Kraft schöpft und in die eigene Mitte findet
- volles Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten gewinnt
- selbst positive Impulse für seine Gesundheit setzen kann
- zu richtigen Entscheidungen kommt
- sich auf Gespräche, Veranstaltungen und Verhandlungen geistig optimal vorbereitet
- mit Leistungsdruck, Stress und Konfrontation richtig umgeht
- psychosomatischen Störungen und Burnout vorbeugt
- bei allen Formen der Begegnung mit Menschen eine souveräne Haltung bewahrt und Überzeugungskraft ausstrahlt
- seine Vorstellungen realisiert und Ziele erreicht



## **FÜR WEN DAS SEMINAR ENTWICKELT WURDE:**

- Generell für alle Suchenden
- Für alle Menschen, die sich fragen, wie sie mit steigendem Arbeitsdruck, gesellschaftlicher Veränderung und innerer Unruhe richtig umgehen sollen
- Besonders interessant könnte es für Menschen sein, die in privaten oder öffentlichen Unternehmen und Institutionen als Angestellte, Führungskräfte oder Funktionäre tätig sind

## **SEMINARINHALTE:**

1. Zur Ruhe und Mitte finden - Bewusstsein in Entspannung entwickeln
2. Offenheit für ein konstruktives Geben & Nehmen, in Bezug auf
  - Innerliche Reinigung
  - Wahrnehmung und Erwartung
  - Verzeihung und Versöhnung
  - Mitte, Kraft und Geistesgegenwart
  - Heilung und Gesundheit
  - Freude und Glücksempfindung
  - Ganz bei sich und gleichzeitig mit allen verbunden sein
3. Mentale Arbeit für Körper, Geist und Seele – sich selbst richtig konditionieren und entwickeln; Sicherheit gewinnen
4. Gute Bereitschaft für Tagwerk, Begegnung, Arbeitsfreude, Lösungen, Entscheidungen, Erfolg, Lebensaufgabe und Liebe

Die vermittelten Inhalte werden vorher erklärt, im Gruppen-Mentaltraining gemeinsam umgesetzt, nachher besprochen und vertieft. Ein schriftlicher Leitfaden wird übergeben.



## **DER SEMINARLEITER UND REFERENT:**

Wolfgang Lusak hat als Manager und Geschäftsführer in Konzernen (Unilever, Gillette, BP) und Verbänden (als erster Chef der Österreichischen Weinmarketing-Gesellschaft) gearbeitet, war 17 Jahre Universitätslektor an der WU. Jetzt ist er als Berater von Unternehmen, Kooperationen und Verbänden vor allem bezüglich erfolgreicher Durchsetzung von nachhaltigen Innovationen unterwegs. Um das optimal bewältigen zu können, hat er sich seit Jahrzehnten mit Philosophie, Psychologie und autogenen, meditativen Trainingsmethoden beschäftigt. Er hat dieses Wissen und Können schon häufig in persönlichem Coaching und speziellen Gruppen-Workshops eingesetzt. Nun gibt er es in einem wunderbaren Seminar in angenehmer Atmosphäre weiter.

Wolfgang Lusak hält Vorträge und schreibt Artikel über Management, Marketing und Persönlichkeitsentwicklung in KURIER, DIE PRESSE, Bürgermeisterzeitung, „die wirtschaft“ etc.. In seinen eigenen Medien setzt er sich für faire Politik, sauberes Lobbying und die Mitte der Gesellschaft ein: [www.lusak.at](http://www.lusak.at) und [www.lobbydermitte.at](http://www.lobbydermitte.at)

## **ANMELDUNG**

Die Seminar-Gebühr beträgt € 190.- + 20% MWSt. Ab 3 Teilnehmern eines Unternehmens oder einer Familie werden 10% Ermäßigung in Abzug gebracht. Die Gebühr beinhaltet auch die Seminar-Unterlagen, Getränke im Seminarraum und ein Mittagessen.

Anmeldungen mit Betreff „Lusak eigene Mitte Seminaranmeldung“ bitte per Mail an [office@lusak.at](mailto:office@lusak.at) mit Namen (plus Adresse, Tel.Nr., ev. Ihrer Firma oder Institution) senden. Sie erhalten daraufhin per Mail die Rechnung zugesendet. Mit der Überweisung der Gebühr entsteht die fixe Anmeldung. Es gibt eine maximalen Teilnehmerzahl von achtzehn und eine Mindest-Anzahl von acht.

Bei einer Stornierung Ihrerseits werden ab 30 Tagen vor dem Seminartermin 50% der Gebühr, bei späterer Stornierung oder Nicht-Erscheinen zum Seminar die volle Seminargebühr verrechnet. Eine Ersatzperson kann selbstverständlich nominiert werden.

Wenn Sie Fragen haben: Telefon 01/ 315 45 36, [office@lusak.at](mailto:office@lusak.at)