



[www.dominik-herruss.at](http://www.dominik-herruss.at)  
KARRIERE / LEBEN / AUSGEGLICHHENHEIT

Dominik Herruss ist Gesundheitsdienstleister und Trainer für gesunde Mitarbeiterführung in Betrieben. Er verknüpft mit seiner selbst ausgearbeiteten "Tool-Box" traditionelle fernöstliche Methoden (Bewegung / Fokus / Körperarbeit) mit modernen westlichen Wertvorstellungen. **Ausgeglichenheit** herstellen, **Karrierenvorstellungen** erfüllen und zu Wohlbefinden im **Leben** und Alltag zurückfinden - Dominik Herruss hilft Ihnen, **diese Ziele zu erreichen!**

## Kontakt:

Gendarmereistrasse 2  
A -9073 Klagenfurt / Viktring  
info@dominik-herruss.at  
0043 463 / 90 80 11

Bitte hier Falten, diese Seite bleibt außen.



**Dominik  
Herruss**  
Karriere • Leben  
Ausgeglichenheit

# Leben

*Work - Life - Balance!*

*Ein Megatrend der Zukunft? Der Schlüssel zu  
Glück und Erfolg? Ein notwendiges Tool für  
neue Arbeitswelten?*

*Diese Fragen können nur Sie für sich  
beantworten. Dabei sind Sie nicht alleine!*

Als kompetenter Partner helfe ich Ihnen,  
Ihre Lebens- und Arbeitsprozesse  
erfolgreich und zielorientiert zu gestalten!



Weiter informieren



## Wir sind Kompetenz!

Die staatlichen Gesundheitsdienstleister und Krankenanstalten geraten in die Kritik. **Wer will schon krank sein?** Und wer will in die Anstalt? Kostenexplosion, übermüdete Mitarbeiter, mangelnde Menschlichkeit und fehlende Ganzheitlichkeit stehen auf der Liste der Kritiker. **Eine mündige Gesellschaft** weiss die Antwort: Die persönliche **Gesundheitskompetenz!**

## Gesundheitskompetenz...

...bedeutet schlichtweg folgendes: "Ich werde erst gar nicht krank! Ich bleibe selbstbestimmt und leistungsfähig. Ich weile zufrieden und gesund in meiner eigenen Mitte." Das Beste ist: Gesundheitskompetenz kann jeder erwerben.

**Das hat Priorität für alle Menschen!**



## Gesundheitskompetenz: Schulung

Kompetenz kommt nicht von allein. Ein kompetenter Partner hilft, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen und Arbeits- bzw. Lebensprozesse zu meistern.

Wer sich helfen lässt spart Energie, Geld und andere Ressourcen - so war es schon immer.

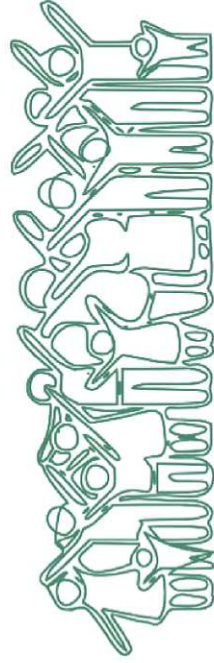
## Wir sind Bewegung!

"Bewegung ist Leben und Sitzen ist das neue Rauchen!" Was sagen uns diese Statements? Dass ich ohnehin mit **Medikamenten und Operationen** gegensteuern kann? Ist das die Lösung, die Sie sich für Ihr Leben wünschen? Die simple Antwort auf diese Frage: Bewegung muss **Spaß machen und Wohlbefinden bewirken** - und zwar im Augenblick!

## Qigong

Qigong bedeutet übersetzt "Arbeit mit Qi, der Lebensenergie". Es geht um ein Energiemanagement, dass mich nicht krank macht, sondern Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit steigert.

**Das wünsche ich mir für uns alle!**



## Gesundheitskompetenz: Bewegung

Arbeiten mit Qi - das können wir in jeder Lebenslage: Beim Sitzen am Schreibtisch, Smartphone nutzen, Autofahren... aber auch spazieren, schlendern oder einfach nur stehen. Lassen Sie uns gesunde Bewegung erlernen! Fürs Leben! Nicht für den Sportartikelhersteller.

## Wir sind Shiatsu 2.0!

Wir leben in einer Zeit, in der die **Herausforderungen** aus Arbeit und Alltag / Familie und social networks / Genuss und Konsum... die Seelen der Menschen so sehr belasten, dass diese **alle Energien verbrennen** und krank werden. In dieser Zeit wird der **ganzheitliche Umgang** mit Körper, Geist und unserem **Energiemanagement** immer wichtiger!

## Shiatsu wirkt!

Shiatsu ist eine ganzheitliche Methode! Mit jedem Griff, jedem Wort, jedem Blick, jedem wohlgemeintem Ratschlag verschreibe ich mich der Aufgabe, Geist, Körper und Energie in Einklang zu bringen.

**Das wirkt bei jedem von uns!**



## Gesundheitskompetenz: Shiatsu 2.0

Shiatsu 2.0 bedeutet für mich (gemeinsam mit Qigong und ganzheitlicher Lebensführung eine "Optimierung von Lebenskompetenzen". Also, dass der Mensch mit all seinen Potentialen, Fähigkeiten und persönlichen Stärken aber auch Schwächen (!) richtig umzugehen lernt.