

A professional portrait of a man with a shaved head and glasses, wearing a dark blue suit, white shirt, and dark tie. He is smiling and looking directly at the camera. The background is a light-colored, textured wall.

„MANAGEN SIE  
IHRE ENERGIE“

---

**DR. MED. ULRICH BAUHOFER**

ARZT | BESTSELLER-AUTOR | KEY-NOTE SPEAKER

# DR BAUHOFER

ARZT | BESTSELLER-AUTOR | KEY-NOTE SPEAKER

## ZUR PERSON

Dr. med. Ulrich Bauhofer gilt als führender Experte für Energie-, Stress- und Gesundheitsmanagement und als einer der renommiertesten Ayurveda Kapazitäten außerhalb Indiens. Seit Mitte der 1990er Jahre berät er Unternehmen, ist gefragter Keynote Speaker und hält Seminare für Führungskräfte sowie Executive Coachings. Bereits 1978 promovierte er über die kreislaufphysiologischen Wirkungen von Meditation, die sich aktuell in Wissenschaft und Wirtschaft als hochwirksame Strategie zur Steigerung von Stressresistenz und Resilienz erweist.

Dr. Bauhofer war vor 35 Jahren als erster westlicher Mediziner an der wissenschaftlichen Fundierung der jahrtausendealten ayurvedischen Heilkunde beteiligt und kombiniert sie erfolgreich mit der klassischen Schulmedizin. Er konzipierte und leitete über 10 Jahre die größte Ayurveda-Klinik Europas. Derzeit betreibt er eine Praxis in München. Er ist Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda, Mitinitiator der Weimarer Visionen sowie der Festspiele des Denkens, hat die Marke YOOU mitbegründet, ist Besteller-Autor und seit Jahrzehnten gefragter Experte zum Thema Gesundheit in den Medien.

## THEMEN

- Managen Sie Ihre Energie – nicht Ihre Zeit
- Das Geheimnis der Führungsstärke: Brennen ohne auszubrennen
- In Balance leben – von Energiespendern und Energieräubern
- Resilienz – der Schlüssel zur souveränen Stressbewältigung
- Unternehmen Mensch: Ihr Körper ist ein Tempel
- Ayurveda – eine leise Medizin für eine laute Zeit
- Prävention – Zum Arzt gehen, wenn man gesund ist
- Mit der richtigen Ernährung mühelos zum Wohlfühlgewicht
- Meditation – die Kunst der Versenkung

| 23

## SEMINAR WORKSHOP

1/2- bis 2 1/2-tägig

stark praxis- und alltagsorientiert

individuell zugeschnitten auf  
die Gruppe der Teilnehmer

## VORTRÄGE

45 bis 90 Minuten,

optional mit anschließender  
Diskussion

Die zahlreichen möglichen  
Themenfelder werden  
mit Ihnen im Vorfeld  
Ihrer Veranstaltung  
erörtert und abgestimmt.

# DR BAUHOFER

ARZT | BESTSELLER-AUTOR | KEY-NOTE SPEAKER

| 23

## EIN BEISPIEL

### VORTRAG:

#### „MANAGEN SIE IHRE ENERGIE – NICHT IHRE ZEIT“

- Was überhaupt ist Energie und wie gewinnen wir sie?
- Die Magie des ‚Raums dazwischen‘
- Stress und Resilienz
- Was sind die wichtigsten Energieräuber?
- Die Überforderungspersönlichkeit
- Zeichen von Dauerstress und Warnsignale der Erschöpfung
- Wie bewahre ich meine Energie und Lebensfreude?
- Die 10 wichtigsten Energiespender: Füllen Sie Ihr Energiekonto

## TONALITÄT

Der Beitrag kann sich an Laien oder Experten richten und sachlich bis humorvoll gestaltet werden. Meine Beteiligung an der wissenschaftlichen Formulierung des Ayurveda spezialisiert mich auch für wissenschaftliche Fachvorträge.

## SPRACHE

*Die Vorträge halte ich in deutsch und englisch oder in beiden Sprachen.*

## ZIELGRUPPE

Die Vorträge, Seminare und Executive Trainings richten sich an Gruppen oder Einzelpersonen und insbesondere Unternehmen, Führungskräfte und Manager.

# DR BAUHOFER

ARZT | BESTSELLER-AUTOR | KEY-NOTE SPEAKER

## ZIELE DER BEITRÄGE

Unternehmer und Menschen in Führungspositionen sind darauf getrimmt, auf positive Bilanzen zu achten. Doch gehen sie auch achtsam mit ihrer persönlichen Energiebilanz um? In den meisten Fällen nicht. Mittlerweile erkennen immer mehr Unternehmen, dass effektives Energie- und Gesundheitsmanagement zu einer modernen Firmenkultur gehören und dass allein gesunde, motivierte und qualifizierte Mitarbeiter ihr wertvollstes Kapital sind. Dieses Bewusstsein wird in den Vorträgen und Seminaren u.a. für Führungskräfte gestärkt.

## REFERENZEN

- Audi AG
- Autostadt Wolfsburg
- Axel Springer SE
- Denkanstöße Stuttgarter Zeitung
- Deutsche Bahn AG
- Handwerksgruppe Philip Mecklenburg GmbH
- Hochtief AG
- HypoVereinsbank – Unicredit Bank AG
- Kempinski Hotels S.A.
- Marc O'Polo AG
- Süddeutsche Zeitung Wissensforum
- Weimarer Visionen
- Züblin AG

123

## AUSGEWÄHLTE ARTIKEL

*manager magazin:*  
*Innenansichten eines Chefs,*  
*Meditation für Führungskräfte*

*Die Welt:*  
*So werden Sie 100 Jahre alt*

*Hamburger Abendblatt:*  
*Liebe Manager, schlafen Sie mehr*

*Elle:*  
*Die Energie Millionäre*

## MEHR ERFAHREN SIE UNTER:

[www.drbauhofer.de](http://www.drbauhofer.de)

## ANFRAGEN ZU TERMINEN

[bauhofer@drbauhofer.de](mailto:bauhofer@drbauhofer.de)  
+49 (0) 89 21 04 36 95