

# Dr. med. Ulrich Bauhofer



Dr. med. Ulrich Bauhofer, Arzt, Bestsellerautor, Meditationstrainer und Keynote Speaker gilt als führender Experte für Energie-, Stress- und Gesundheitsmanagement. Darüber hinaus machte er sich einen Namen als einer der renommiertesten Ayurveda-Kapazitäten außerhalb Indiens. Bereits 1978 promovierte er über „Die kreislaufphysiologischen Auswirkungen bei der Transzendentalen Meditation“, die sich mittlerweile in Wirtschaft und Wissenschaft als hochwirksame Strategie zur Steigerung von Stressresistenz, Resilienz und Produktivität erweist. Dr. Bauhofer ist einer der Pioniere, der die moderne Schulmedizin mit jahrtausendealter Heilkunde erfolgreich kombinierte. Seit über 20 Jahren berät er Unternehmen, ist gefragter Redner und hält Seminare, insbesondere für Führungskräfte. In Vorträgen begeistert er sein Publikum mit wichtigen Impulsen für ein erfolgreiches Leben. Er zeigt den Königsweg, wie Sie zum Energiemillionär werden – getreu dem Motto: Mit Energie verhält es sich wie mit Geld. Wenn Sie mehr einnehmen als ausgeben, werden Sie an Reichtum gewinnen.

**„Der Königsweg zum Energie-Millionär!“**

## Themen

### › **Managen Sie Ihre Energie, nicht nur Ihre Zeit**

- Was überhaupt ist Energie und wie gewinnen wir sie?
- Wie Sie Ihre Energieräuber identifizieren und reduzieren
- Wie Sie die Warnsignale von toxischem Stress sowie chronischer Erschöpfung erkennen und geeignete Maßnahmen dagegen ergreifen
- Wie Sie lernen, die Magie des „Raums dazwischen“ zu nutzen, und Energie gewinnen
- Wie Sie mit Stress souverän umgehen, die Resilienz steigern und Ihren Lebenserfolg erhöhen

### › **Energie - Management: Die 10 wichtigsten Energiespenden für ein erfolgreiches Leben**

- Wie Sie die vier bedeutendsten Faktoren, die Stress erzeugen, immer im Blick haben und klug damit umgehen
- Wie Sie Ihr Energiekonto intelligent managen und an Lebensfreude gewinnen
- Wie Sie den zehn wichtigsten Energiespendern bewusst Aufmerksamkeit schenken und Ihr Energiekonto regelmäßig auffüllen

### › **Weitere Themen:**

- Der Königsweg zum Energie-Millionär
- Positive Energiebilanz – so füllen Sie Ihre Energiereserven

## Zahlen, Daten & Fakten

Dr. med. Ulrich Bauhofer konzipierte und leitete über zehn Jahre die größte Ayurveda-Klinik Europas. Derzeit führt 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 Bestsellerautor und seit Jahrzehnten gefragter Experte zum Thema Gesundheit in den Medien.

Allianz SE, Asfinag AG, Audi AG, Autostadt Wolfsburg, Axel Springer SE, Bank Austria AG, Bayern Gas, BLG Logistics Group AG & Co. KG, Brain & Soul Eventreihe, Bundesverband deutscher Pressesprecher (BdP) – Kommunikationskongress 2014, Campus M21, Condé Nast Verlag GmbH, Denkanströße Stuttgarter Zeitung, Deutsche Bahn AG, Deutsche Bank AG, Deutsche Telekom AG, Dole, Edeka, Essent NV – RWE Company, Forschungsinstitut für Wärmeschutz, Haftpflichtgemeinschaft Deutscher Nahverkehrs- und Versorgungsunternehmen (HDN), Handwerksgruppe Philip Mecklenburg GmbH, Hennerkes, Kirchdörfer & Lorz, Hochtief AG, Hotel Vier Jahreszeiten Kempinski München, HypoVereinsbank – Unicredit Bank AG, Kempinski Hotels S.A., Kirkland & Ellis International LLP, Lilly Deutschland GmbH, Marc O'Polo AG, Saint Elmo's – Serviceplan, Segmenta Communications, Sprecherhaus, Stadtparkasse Augsburg, SUCCUS Wirtschaftsforen CEO Challenge 2015, Süddeutsche Zeitung Wissensforum, Weimarer Visionen – Festspiele des Denkens, ZfU International Business School – Zentrum für Unternehmensführung AG, Züblin AG und Züricher Verkehrsverband ZVV

[www.speakers-excellence.com](http://www.speakers-excellence.com)

## Engagement

**Impulsvortrag**  
**Interview / Business-Talk**  
**Honorargruppe**  
**Vortragssprachen**



## Standort



## Marke & Medien



**In Balance Leben**  
ISBN: 978-3517088808  
16,99 €



**Aufbruch zur Stille**  
ISBN: 978-3785708736  
7,77 €