

ROLF DUDA

# SPEAKER PORTRAIT



**PEAKWOLF**



RUESSENSTRASSE 12  
CH - 6340 BAAR  
[WWW.PEAKWOLF.CH](http://WWW.PEAKWOLF.CH)

**WORKSHOPS & EVENTS**

**BIOHACKING FÜR MEHR  
RESILIENZ UND WOHLBEFINDEN**  
Innovative Ansätze für das Berufsleben

ROLF DUDA

# KEYNOTES & IMPULSVORTRÄGE

## ROLF DUDA - Ihr Experte für Biohacking

Entdecken Sie Rolf Duda, den herausragenden Keynote Speaker aus der Schweiz, der Ihr Verständnis für **Biohacking** revolutioniert. Mit seiner beeindruckenden Expertise zeigt er Menschen, wie sie ihre **körperliche und mentale Gesundheit bewusst steuern** können.

Als Top-Speaker und exzellenter Menschenkenner holt Rolf Ihr Publikum genau dort ab, wo es steht. Ob bei Firmenveranstaltungen, Kunden-Incentives oder Messe-Events, Rolf sorgt mit seinem mitreißenden Vortrag für ein unvergessliches Erlebnis und hinterlässt nachhaltige Eindrücke bei Ihren Zuhörern.

Sie möchten mehr erfahren? Kontaktieren Sie gleich unser Peakwolf Team!



Ich gehe ins Extrem, damit ich dem Kollegen im Büro erklären kann, was in seinem Körper passiert und was er tun kann, damit er sich wieder besser fühlt.

Rolf Duda



ROLF DUDA

# ARTGERECHTE BÜROHALTUNG



PEAKWOLF


KEYNOTES - WORKSHOPS - SEMINARE

## Wie Biohacker das Büro überleben.

Erleben Sie das fesselnde und inspirierende Programm "Artgerechte Bürohaltung - Wie Biohacker das Büro überleben", das Ihnen einen neuen Blickwinkel auf die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt eröffnet.

**Erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimieren und einen gesunden, effizienten Arbeitsstil erreichen können.** Dieses innovative Programm bietet praktische Tipps und Tricks, um das Beste aus sich selbst in der modernen Businesswelt herauszuholen.

VORTRAGSTHEMEN: BIOHACKING IM ARBEITSLEBEN



« SAMINA beschäftigt sich seit 1989 mit dem ganzheitlich gesunden Bioenergetischen Schlaf®. Wir lassen nichts unversucht, um für unsere Kunden einen Zustand körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit zu erreichen. Die Workshops mit Peakwolf waren immer sehr bereichernd, sowohl für unsere Kunden als auch für unsere Firmenveranstaltungen. Rolf ist nicht nur ein Meister seines Fachs, sondern auch menschlich einfach großartig. Es ist leicht, sich bei ihm wohlfühlen und die Stimmung rund um die Workshops ist immer sehr positiv. »

Marco Grosch

**SAMINA**

T +41 (0)79 347 31 66 oder +49 (0)152 342 200 61 | E [info@peakwolf.ch](mailto:info@peakwolf.ch)

ROLF DUDA

# TEAMBUILDING



PEAKWOLF


EISBADEN - WORKSHOPS

## Gemeinsam stark: Das Team als Erfolgsfaktor.

Beim Eisbaden wagen die Teilnehmer sich gemeinsam aus ihrer Komfortzone heraus und überwinden ihre Ängste. Dieser Erfahrung werden eine tiefe Verbundenheit und gesteigertes Vertrauen im Team folgen.

**Das Eisbadens unterstützt die Entwicklung der mentalen Stärke, fördert die Entfaltung von Führungskompetenzen und lässt bleibende Erinnerungen entstehen.** Sie steigert den Teamgeist im Berufsleben und fördert das Erreichen von gemeinsamen Zielen und die Weitergabe gemeinsamer Werte sowie das Vertrauen in die Teammitglieder.

VORTRAGSTHEMEN: KÄLTE, ATMUNG & MINDSET



« Im Rahmen unseres Teamevents haben wir einen Workshop bei Peakwolf besucht. Rolf hat uns nicht nur einen spannenden Einblick ins Biohacking gewährt, sondern mit viel Humor und wertvollen Tipps durch den Nachmittag geführt. Das Eisbaden hat unser Team näher zusammenrücken lassen. Das gute Gefühl des Verlassens der Komfortzone hat sich in unserem Büro zu einem Running Gag entwickelt: "Mich kann nichts mehr umhauen, schliesslich habe ich im Eis gebadet." Vielen Dank Rolf für den tollen Nachmittag und deine kompetente Begleitung. »

Rahel Wenger



ROLF DUDA

# PORTRAIT



PEAKWOLF

## BIOHACKER, SPEAKER, AUSBILDER & RESILIENZTRAINER

Bekannt u.a. aus:

**1** Das Erste

**SRF** Schweizer Radio  
und Fernsehen

**Beobachter** **NZZ**  
**TELE**  
**BÄRN**

**THE RED**  
**BULLETIN**



Rolf kommt ursprünglich aus der Managementberatung und ist Vollblut Biohacker sowie enthusiastischer Speaker- und Resilienztrainer. Seine Mission ist es, Menschen zu inspirieren und zu motivieren für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben.

Rolf ist einer der ersten internationalen Instrukturen der Wim-Hof-Methode, ist Mitglied und Board-Member der Swiss Cold Training Association und zertifizierter Coach in mehreren Atemmethoden.

Er ist eine Persönlichkeit, die nicht nur in der Schweiz als einer der bekanntesten Biohacker gilt. In seinen Veranstaltungen begleitet Rolf Menschen auf dem Weg aus ihrer Komfortzone, hin zu dauerhafter Gesundheit und hoher Leistungsbereitschaft.

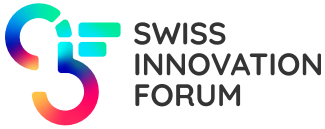
Mit einer gesunden Prise Humor vermittelt er das erforderliche theoretische Wissen anhand einfacher Alltagsbeispiele und integriert seine Routinen mit spielerischer Leichtigkeit in das Leben der Menschen.

ROLF DUDA

# REFERENZENZEN



PEAKWOLF



SWISS  
INNOVATION  
FORUM

flowFEST



dasteam  
personalberatung



BASEL  
LANDSCHAFT

SAMINA

UNTERNEHMER  
FORUM SCHWEIZ

IDM INNOVATORS.  
DEVELOPERS.  
MARKETERS.



"Beindruckender Workshop mit gelungener Kombination aus wissenschaftlichem Hintergrund, Beispielen und praktischen Übungen für den Alltag. Rolf macht das auf eine sehr sympathische und gewinnende Art. Die Teilnehmer waren durchweg begeistert."



T +41 (0)79 347 31 66 oder +49 (0)152 342 200 61 | E info@peakwolf.ch