

# Kraft des Denkens: Die Shaolin-Strategie

## Die 8 Schätze der Shaolin mit dem Shaolin Meister Shi Yan Bao

### Inhalte und Lernziele

- **Klarheit:**  
**Mentale Kontrolle und emotionale Souveränität**  
Sich von negativen Gedanken lösen und belastende Gefühle vermeiden
- **Wahrnehmung:**  
**Fokussierte Aufmerksamkeit und Loslassen lernen**  
Konzentriertes Abschlaten und die Kraft des Augenblicks nutzen
- **Willensstärke:**  
**Persönliche Vision und Weisheit**  
Die eigene Lebensaufgabe kennen und neue Wege gehen
- **Ausgeglichenheit:**  
**Innere Gelassenheit und Zufriedenheit**  
Stress abbauen, Ruhe ausstrahlen und Denkstrukturen ändern

### Die Themen der Veranstaltung

- Mentale Kontrolle • Negative Gefühle und Ängste managen • Emotionale Souveränität • Eigene Dogmen erkennen
- Fokussieren: Die Kraft des Denkens • Versteckte Glaubenssätze überdenken • Persönliche Vision • Gelassenheit in jeder Lebenssituation • Kontrolle von Stress und Hektik
- Im „Hier und Jetzt“ präsent sein • Fokussiertes Denken
- Flexibilität und Achtsamkeit • Intensivierung des Bewusstseins • Lebensenergie weise einsetzen • Energie zum Fließen bringen • Innere Ruhe und innere Zufriedenheit finden
- Entspannung und Kontemplation

### Arbeitsmethodik

Das Training besteht aus Vorträgen, Diskussionen sowie mentalen und körperlichen Übungen.

### Ihr Nutzen

- Sie lernen neue Mental- und Körpertechniken kennen und entdecken sich selbst und Ihre Kräfte neu.
- Sie erhöhen Ihr Selbstvertrauen und reagieren in Stresssituationen gelassener.
- Sie arbeiten nach dem Seminar zielorientierter, dank verbesserter Selbststeuerung und Selbstbeeinflussung.
- Sie steigern Ihre mentale Kraft und fördern Ihre Gesundheit und Vitalität.

### Trainer / ZFU Faculty



**Ralph J. Wilms, Seminarleiter;** ZFU Core Faculty; Studium in Soziologie & Psychologie. Mit seiner Zusatzausbildung als Investmentbanker ist Ralph Wilms seit 1988 Unternehmensberater für internationale Firmen. Trainings- und Beratungsschwerpunkte: Coaching und Persönlichkeitsentwicklung, angewandte Psychologie, Stress- & Beziehungsmanagement, Bewusstseinsentwicklung. Er verfügt über eine 20-jährige Erfahrung in der Anwendung westlicher und fernöstlicher Meditations- und Konzentrationstechniken.

**Shi Yan Bao;** Lebte 30 Jahre als Mönch der 34. Generation des Shaolin Klosters in China, wo er Shaolin Kung Fu, Shaolin Faust- und Waffenformen, Freikampf und hartes Qigong lernte. Er ist seit Juni 2001 in Deutschland und in ganz Europa als Lehrer und Trainer für Führungskräfte und Leistungssportler tätig. Seine Arbeitsgebiete umfassen Motivations-, Energie- und Bewusstseinstaining. Er war Kung Fu Trainer der Mönche im Kloster.



### Varianten: 1 Tag kompakt 2 Tage intensiv

#### Investition pro Tag

Honorarstufe: 2 / Teilnehmer: max. 15

#### Optionen/Hinweis

Massschneidung des Konzepts und der Seminar-dauer nach Ihren Wünschen sind möglich, können aber zusätzliche Vorbereitungskosten der Referenten bewirken.

#### Honorar-Stufen pro Tag

Stufe 1 = bis CHF 5000  
Stufe 2 = bis CHF 7000  
Stufe 3 = bis CHF 9000  
Stufe 4 = bis CHF 11000  
Stufe 5 = ab CHF 11000

#### Kontakt ZFU Inhouse Team

Ruth Boss, ruth.boss@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 54  
Nicole Hug, nicole.hug@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 53  
Marion Jost, marion.jost@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 64