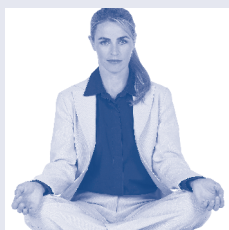
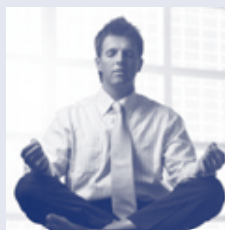


Einziger Termin 2011



International Business School



LERNEN ALS WEG

ZfU Leadership Academy
Montag, 10. Oktober 2011

Die Klarheit des Geistes

Achtsamkeit und Gelassenheit im Berufsalltag

Ein Seminar mit dem Yoga-Meister Dr. Sushil Bhattacharya

- **Präsenz: Aufmerksamkeit und Konzentration steigern**
Bewusster leben und neue Freiräume durch Loslassen schaffen
- **Brennen statt ausgebrannt: Stress erkennen und abbauen**
Neue Lösungswege entdecken und Arbeits- und Lebensqualität steigern
- **Leistungsfähigkeit: Durch kontinuierliche Regeneration zu Spitzenleistungen**
Aus der inneren Ruhe neue Kräfte mobilisieren und effizienter einsetzen
- **Emotionale Souveränität: Mehr Gelassenheit im Denken und Handeln**
Praktische körperliche und mentale Übungen für fokussiertes Sein und innere Ruhe

Die Klarheit des Geistes

Längst hat sich Yoga auch im Business zur Steigerung der körperlichen und mentalen Fitness etabliert. Yoga fördert die körperliche und geistige Gesundheit und hilft die hohen Anforderungen und steigenden Belastungen am Arbeitsplatz besser zu bewältigen. Mit den entsprechenden Übungen verbessern Sie die Konzentration im Alltag und stärken Ihre Kreativität und gehen gesund, aktiv und ausgeglichen durch Ihren Alltag. Die gewonnene geistige Klarheit erlaubt es mit spannungsgeladenen Situationen sicher und gelassen umzugehen. Gerade Persönlichkeiten, die sich permanent in Anspannung befinden und hohem Entscheidungs- und Erfolgsdruck unterliegen, sollen an diesem Tag Übungen erlernen, die sie als wirksame Werkzeuge gegen Stress einsetzen können. So unterstützt Sie das von der Yoga-Philosophie inspirierte Tages-Seminar ganz konkret in ganz verschiedenen Situationen in Ihrem Alltag.

Teilnehmer

Alle Fach- und Führungskräfte, die die Jahrtausend alten Lehren des Yoga für Ihren Berufsalltag nutzen möchten.

Methodik

Atem-, Körper- und Entspannungsübungen, Pulsreferate, Erfahrungsaustausch und Diskussionen mit einem der führenden Yoga-Meister und -Therapeut der Welt. Besonderes Gewicht wird auf den Transfer in den Alltag von Fach- und Führungskräften gelegt.

Die im Seminar erlernten Inhalte und Übungen sind sofort umsetzbar. Wir empfehlen Ihnen, sehr bequeme und lockere Trainings-Kleidung zu tragen.

Seminarsprache

Deutsch und Englisch (mit laufender Übersetzung)

Trainer / ZfU-Faculty



Dr. Thomas Späth, Seminarleiter

ZfU Core-Faculty, Lehrauftrag für Selbstmanagement, Bewusstseins- und Energiemanagement; Dipl. Biologe, Trainer, Coach und Prozessberater. Geschäftsführer Dr. Späth & Partner, Lehrtrainer für Training und Coaching, Expeditionsleiter, Zusatzstudium Pädagogik in den USA. Gesundheitspädagogie (Lehrauftrag an der Fachhochschule Freiburg) und NLP-Lehrtrainer. Yogalehrer seit 1988 (Yoga University in Varanasi), Qi Gong Lehrer seit 1992 (Universität Shanghai). Meditationspraxis (Zen, Vipassana) und Tai Chi Praxis (Lange Form Yang Stil)



Dr. Sushil Bhattacharya, Yoga-Meister

ZfU Visiting-Faculty; Er ist ein indischer Yoga-Meister und Yoga-Therapeut, der in seiner Heimat mehrere Yogaschulen begründete. Dr. Sushil Bhattacharya gewann den ersten Platz im All-India-Yoga-Asana-Wettbewerb und erhielt viele Ehrungen und Titel wie zum Beispiel Yogi-Raj, Yogacharya, das Yoga-Doktorat, sowie Ehrenmitglied und Weltambassador der Internationalen Yoga Federation. Er genoss eine vertiefte, traditionelle Ausbildung in verschiedene Yogaschulen in Indien; sein wichtigster Lehrer war der Arzt und Yogatherapeut Dr. Swami Gitananda. Heute leitet er unterschiedliche Yogaschulen in der Schweiz, Deutschland, USA und in Nepal.

Ihr Nutzen – warum Sie teilnehmen sollten:

- Sie lernen Übungen kennen, die helfen Stress abzubauen, neue Kräfte zu mobilisieren und die eigene Ausgeglichenheit und Entspannung zu fördern.
- Sie steigern Ihre Konzentration und Achtsamkeit und lernen dadurch Ihre Gedanken zu fokussieren.
- Sie sind in der Lage belastende Gedanken und Gefühle zu vermindern und finden heraus, wo und wie Ihr Stress entsteht.
- Sie reduzieren körperliche Stresssymptome, wie Blutdruck und Herzfrequenz und stärken Ihr Immunsystem. Durch regelmäßiges Üben werden Symptome wie Angst, Depressionen, Übermüdung und Schlaflosigkeit abgebaut.

Innere Ruhe und Gelassenheit finden

- Stehvermögen und Widerstandskraft entwickeln
- Blockaden lösen
- Selbstvertrauen gewinnen

Bewusste Wahrnehmung

- Energie mobilisieren effizient einsetzen
- Alltagsrituale zum Ein- und Abschalten
- Stressquellen erkennen
- Methoden zur Stressbewältigung und Burn-out Prävention

Die vier Wege zur inneren Kraftquelle

Körperübungen

- Verspannungen lösen
- Beweglichkeit fördern
- Kraft entwickeln

Atemübungen

- Neue Energie tanken
- Innere Sammlung
- Ausgeglichenheit schaffen

Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen

- Zurückziehen der Sinne, Stille
- Gefühle von Anspannung oder Stress verringern
- Abstand vom Alltag gewinnen

Die fünf vitalisierenden Ernährungsleitlinien

- Fit und vital durch die richtige Ernährung

Ziel

Kraftvolles Handeln, klares Denken, scharfes Unterscheidungsvermögen, im Austausch mit Menschen gelassen und souverän bleiben, erfordert besondere Fähigkeiten: Die Teilnehmer lernen bei diesem übungs- und praxisorientierten Seminar die Entwicklung körperlicher und geistiger Kraft, Entspannung und Gelassenheit, anhaltende Konzentrationsfähigkeit, geistige Klarheit und mentale Präsenz. Sie lernen Wege zur Balance zwischen Flexibilität und Kontinuität, zwischen geistiger Höchstleistung und tiefem Abschalten kennen.

Praxistransfer: Persönlicher Umsetzungsplan

Sie haben die Möglichkeit Ihre konkreten Fragestellungen in die offenen Gesprächsrunden miteinzubringen und profitieren so vom profunden Wissen von einem der besten indischen Yogis. Sie erhalten einen Umsetzungsplan mit praktischen Übungen für einen gesunden Körper und einen ruhigen Geist.

« **Niemand auf dieser Welt kann Dir Gesundheit, Zufriedenheit und Weisheit schenken. Du selbst musst Sie erreichen. Yoga ist einer der besten Wege dazu.** »

Preis

ZfU-Mitglieder* CHF 980.– / EUR 815.–
Standardpreis CHF 1280.– / EUR 1065.–

Im Seminarpreis inbegriffen sind ein Mittagessen, Pausenerfrischungen sowie eine ausführliche Semindokumentation. (Preis- und Wechselkursänderungen vorbehalten).

*Dieser Preis gilt für Mitglieder der ZfU-Academy sowie für Mitarbeiter von Firmen des ZfU-Fördervereins. Informationen unter: www.zfu.ch/mitglieder

Annullationsbedingungen: www.zfu.ch/agb

Veranstaltungsort

Hotel Belvoir ****
Säumerstrasse 37, CH-8803 Rüschlikon am Zürichsee
Tel. +41 43 388 33 84; www.belvoirhotel.ch

Transfer: PW: 5min. ab Zürich / ÖV: 45min. ab Zürich Airport
Einzelzimmerpreise: ab CHF 225.-/EUR 188.-

Kontakt

Nadine Hänzi
Projektmitarbeiterin Leadership Academy
T +41 44 722 85 32; nadine.haenzi@zfu.ch

Anmeldung **Business-Yoga: Die Klarheit des Geistes**

Fax: Talon ausfüllen oder **Visitenkarte** anheften & faxen an **+41 44 722 85 86**
Telefon: Customer Care Center **+41 44 722 85 01**
Internet: <http://www.zfu.ch/weiterbildung/seminare/yogt.htm>

<input type="checkbox"/> Herr	<input type="checkbox"/> Frau	Name/Vorname	
Firma			
Telefon/Mobile/Fax			
E-Mail			
Funktion/Abteilung			
Strasse/Postfach		<input type="checkbox"/> Firmenadresse	<input type="checkbox"/> Privatadresse
Land/PLZ/Ort			

Ich nehme an **folgendem Termin** teil:

10. Oktober 2011, Rüschlikon

Ja, ich möchte ein **Hotelzimmer reservieren:**

Einzelzimmer Doppelzimmer von bis