



# Achtsamkeit: Im Stil der Shaolin Gelassenheit, Fokus und Vitalkraft stärken

**Gezielt zu mehr Vitalität und Lebenskraft**

Weiterbildung Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

# Achtsamkeit: Im Stil der Shaolin Gelassenheit, Fokus und Vitalkraft stärken

---

## Gezielt zu mehr Vitalität und Lebenskraft

Ob bewusst oder unbewusst tragen wir alle die Fähigkeit in uns, mit schwierigen Situationen umzugehen und die Symptome von Stress zu lindern. Diese Fähigkeit, welche die Shaolin-Mönche in Perfektion beherrschen, nennt man Coping. Sie hilft uns in der langfristigen wirksamen Bewältigungsstrategie gegen Stress und verfügt über psychische Widerstandskräfte, um sich von Krisen und schwierigen Lebenssituationen rasch wieder zu erholen.

Steigende Belastungen im Beruf und im Privatleben sind die Hauptkennzeichen unserer Zeit. Ein achtsamkeitsbasiertes Seminar im Stil der Shaolin hilft dabei, unsere Geist-Körper-Verbindung zu stärken, unsere Wahrnehmung zu schärfen und uns auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Dies kann uns dabei helfen, im Arbeitsleben produktiver und effektiver zu sein, unser Wohlbefinden zu steigern und unsere Stressanfälligkeit zu minimieren.

Nur wer achtsam mit sich selbst umgeht, der kann 放松功 Fàngsōng – eine weitere Fähigkeit der Shaolin – lernen und im richtigen Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung dem Leistungsdruck standhalten, ohne sich dabei aufzureiben.

## Referent



### Marc Gassert

Er ist Kommunikationswissenschaftler, Speaker und mit Meistergraden in drei asiatischen Kampfkünsten der Experte für Selbstdisziplin. Einen Grossteil seines Lebens verbrachte «der blonde Shaolin» in unterschiedlichen Kulturen und bietet als Vortragsredner den Wissenstransfer zwischen fernöstlicher und westlicher Kultur. Er ist regelmässig Gast auf den Top-Events internationaler Unternehmen und liefert in seinen interaktiven Workshops spannende Einblicke in asiatische Lebensweisheiten.

## Themenschwerpunkte

- Ressourcenmangel: Im Spannungsfeld der Fremd- und Selbstbestimmung
- Achtsamkeit: Ein ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung
- Monkey Mind: Das Gedankenkarussell stoppen
- Burnout-Prävention
- Achtsamkeit: Die mentale Firewall gegen Stress

## Nutzen

- Sie erkennen Ihre persönlichen Stressfaktoren und latente Konfliktpotenziale.
- Sie erreichen durch Achtsamkeit mehr Gelassenheit, Vitalität und Lebensfreude.
- Sie bewältigen Ressourcenmangel und Anforderungs-Dilemmata.
- Generieren Sie Sinn, Spass, Zufriedenheit und Lebensfreude durch aktives Selbstmanagement.
- Nutzen Sie mentale und körperliche Werkzeuge, um erfolgreich mit aussergewöhnlichen Belastungen umzugehen.

## Arbeitsmethodik

Das Training besteht aus Vorträgen, Diskussionen sowie zahlreichen geistig-mental und körperlichen Übungen.

## Kleidung

Bequeme, sportliche «Wohlfühl-Kleidung».

## Zielgruppe

Fachspezialisten sowie Führungspersonen des mittleren und oberen Managements aus allen Branchen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die nach einem Ruhepol und innerer Orientierung suchen, um vitaler zu werden und mehr Lebensfreude zu verspüren.

## Link

➤ [zfu.ch/go/ach](https://zfu.ch/go/ach)

## Achtsamkeit: Im Stil der Shaolin Gelassenheit, Fokus und Vitalkraft stärken

### Preis

CHF 2980.00

Inbegriffen sind: Seminarunterlagen online,  
Mittagessen, Kaffeepausen und Testat.  
Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Wichtig: Das Seminar findet in kleiner Runde  
statt. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

### Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

**24.09.–25.09.2026**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

**25.02.–26.02.2027**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

**23.09.–24.09.2027**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

Tag 1: 9.00–18.00 Uhr

Tag 2: 8.30–17.00 Uhr

### Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger  
Anmeldung gelten  
folgende Rabatte:  
Ab 2 Buchungen 10 %  
Ab 4 Buchungen 15 %

### Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85  
info@zfu.ch

### Firmeninterne Weiterbildung

Dieses Seminar ist auch  
als Inhouse-Veranstaltung  
buchbar. Wir begleiten Sie!



**Melden Sie sich jetzt an!**

**[zfu.ch/go/ach](https://zfu.ch/go/ach)**