



Die Kraft des Denkens: Die Schätze der Shaolin

**Energie- und Achtsamkeitstechniken der Shaolin
Mönche mit Shi Yan Bao und Ralph J. Wilms**

Die Kraft des Denkens: Die Schätze der Shaolin

Energie- und Achtsamkeitstechniken der Shaolin Mönche mit Shi Yan Bao und Ralph J. Wilms

Alles was wir tun erfordert Energie. Obwohl jeder Mensch Energie hat, wird viel Energie durch alltäglich Routineaktivitäten verbraucht. Dadurch bleibt wenig Energie übrig, um Neues anzugehen oder innovativ zu sein. Alles Neue aber können wir nur in Angriff nehmen, wenn wir Energie zur Verfügung haben. Das ist einer der Gründe, warum es vielen Menschen schwerfällt, sich zu verändern. Alle unsere Handlungen bewirken entweder eine Vermehrung oder Verminderung unserer Energie. Unser Ziel muss es sein, unsere Energie optimal einsetzen zu können und schnell zu regenerieren. Shaolin Mönche sind Meister des Energie-Managements.

Die Shaolin Tradition unterscheidet vier verschiedene Energiequellen:

- Physische Kapazität bedeutet die zur Verfügung stehende Quantität der Energie.
- Emotionale Kapazität resultiert aus dem qualitativen Management der Energie.
- Mentale Kapazität wird definiert als die Fähigkeit den Fokus der Energie, Konzentration für einen spezifischen Zeitraum aufrecht zu erhalten.
- Seelische Kapazität definiert die Energie, die aus der Sinnhaftigkeit des Handelns resultiert.

Referenten



Ralph J. Wilms

Herr Wilms studierte Soziologie und Psychologie und ist seit 1988 Unternehmensberater. Er verfügt über eine 20-jährige Erfahrung in der Anwendung westlicher und fernöstlicher Meditations- und Konzentrationstechniken aus unterschiedlichsten Traditionen (Transpersonale Psychologie, Buddhismus, Taoismus, Zen, Yoga).

Shi Yan Bao

Shi Yan Bao lebte 30 Jahre als Mönch der 34. Generation des Shaolin Klosters in China. Er beherrscht u.a. Shaolin Kung Fu, die Shaolin Faust- und Waffenformen, den Freikampf und hartes Qi Gong. Shi Yan Bao war Kung Fu Trainer der Shaolin-Mönche im Kloster und gehört zu den besten Kung Fu Kämpfern der Welt. Seine Arbeitsgebiete sind: Motivations-, Energie- und Bewusstseins-training.



Themenschwerpunkte

- Die 8 Schätze der Shaolin – leicht zu erlernende Übungen, die sich auch in den Alltag integrieren lassen
- Sie erhöhen das physische Energieniveau, fördern Selbstheilungskräfte und unterstützen Langlebigkeit
- Erkenntnisse aus Neurologie und Psychologie zur Funktionsweise des Verstandes
- Wie man sich von belastenden Gedanken auf einfache Weise lösen kann
- Der souveräne Umgang mit negativen Gefühlen
- Atemtechniken aus der Shaolin Tradition, um Gefühlsausbrüche besser im Griff zu behalten
- Achtsamkeitstechniken, um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern
- Wie man den «Autopiloten» des Gehirns nutzen kann, um die eigene Kreativität zu erhöhen
- Warum unser Bio-Computer, der Körper, ein Schlüssel für nachhaltige Veränderungsprozesse ist
- Unser verstecktes zweites Betriebssystem im Gehirn und wie es sich im Business Alltag nutzen lässt
- Techniken, um «Flow» im Körper zu erzeugen

Nutzen

- Techniken, um den Kopf frei zu machen
- Strategien mentaler Kontrolle entwickeln
- Negative Denk- und Verhaltensmuster nachhaltig auflösen
- Die Konzentrationsfähigkeit zu steigern
- Körperliche Energie-Reserven aufbauen
- Energien auf wichtige Ziele umzulenken
- Achtsamkeitstechniken zur besseren Regeneration
- Die physische Energiemenge zu vergrössern

Arbeitsmethodik

Das Training besteht aus Vorträgen, Diskussionen sowie mentalen und körperlichen Übungen wie Shaolin Qigong, Meditations- und Atemtechniken, Mentaltraining und Energie-Übungen, Entspannungs- und Konzentrationstechniken. Die im Seminar erlernten Inhalte und Übungen sind sofort umsetzbar. Die Methodik des Achtsamkeits-Management geht wie folgt:
Negative Gedanken gar nicht erst entstehen lassen und ihnen keine Energie geben; negative Gedanken bewusst ins Gegenteil verändern.

Zielgruppe

Führungs- und Fachkräfte und alle, die ihre Energie bündeln und gezielt einsetzen wollen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Link

➔ zfu.ch/go/sha

Die Kraft des Denkens: Die Schätze der Shaolin

Preis

CHF 2980.00

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

Termine und Orte

Dauer: 3 Tage

16.03.-18.03.2021

In Feusisberg
Hotel Panorama Resort

09.06.-11.06.2021

In Feusisberg
Hotel Panorama Resort

06.10.-08.10.2021

In Feusisberg
Hotel Panorama Resort

Vorabend: 18.30-20.30 Uhr (anschliessend Abendessen)

Tag 1: 07.00-18.00 Uhr

Tag 2: 07.00-17.00 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!

Hybride Durchführung

Bei diesem Seminar
ist Präsenz- und Online-
Teilnahme möglich.

Melden Sie sich jetzt an!

zfu.ch/go/sha