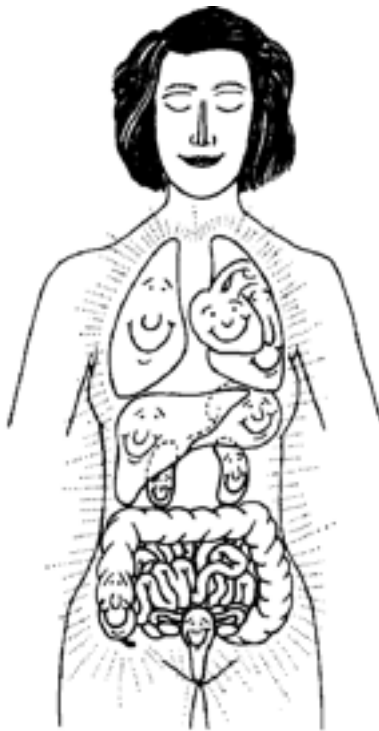


Kursbeschreibungen Business Wellbeing

Alle Kurse basieren im Wesentlichen auf den Lehren der taoistischen Schule der Meditation nach Mantak Chia.



1. Mediation for daily living/4h



Dieser Einführungskurs berührt die wichtigsten theoretischen und Wissenschaftlichen Hintergründe der Meditation und beleuchtet Benefits. Wir erlernen gemeinsam einige einfache Basistechniken (Fokus auf den Atem, den Unterbauch, Body Scan, inneres Lächeln). Damit experimentieren wir und entwickeln so gemeinsam eine persönliche Praxis. Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung von Stressmustern und deren Auflösung.

Mit dem Fokus auf dem Atem lernen wir, Stressmuster aufzuweichen. Das gibt uns Kontrolle über die Gedanken. Das innere Lächeln verändert das innere emotionale Klima. Damit werden wir von Getriebenen unserer Gefühle zu aktiven Gestaltern unseres emotionalen Befindens.

Wir besprechen auch kurz die gedanklichen Hintergründe von Kernkonzepten wie Qi, Qi Gong und Tao. Das gesamte System von Mantak Chia wird mit wenigen Worten erklärt.

Für wen: Für alle, die schon lange mal wissen wollten, was es mit Meditation auf sich hat und einen „Schnupperkurs“ machen wollen. Für alle Menschen, die schon etwas Erfahrung mit Meditation haben und in einer Gruppe wieder neue Inspiration holen wollen.

Vorkenntnisse: keine. Die Übungen können auch mit eingeschränkter körperlicher Mobilität gemacht werden.

Dauer: 4 Stunden

Kleidung: Es wird leichte, lockere Kleidung empfohlen, nichts sollte einengen.

2. Negative Emotionen regulieren/4h



Dieser Kurs führt uns etwas tiefer in die Regulation von schwierigen Emotionen. Mit einer einfachen, jahrhundertealten QiGong-Technik lernen wir störende Emotionen wahrzunehmen und zu transformieren. Ein sehr simples und erfolgreiches Konzept, langfristige Kompetenz bei der Regulierung der Emotionen zu erlernen und so mehr Stabilität und Glück zu erfahren. Wir lernen, eigene und fremde Emotionen besser wahrzunehmen und diese zu transformieren.

Wir besprechen auch kurz die gedanklichen Hintergründe von Kernkonzepten wie Qi, Qi Gong und Tao. Besonderer Fokus bekommen hier die 5 Organe Herz, Leber, Magen/Milz, Lunge und Nieren. Das gesamte System von Mantak Chia wird mit wenigen Worten erklärt.

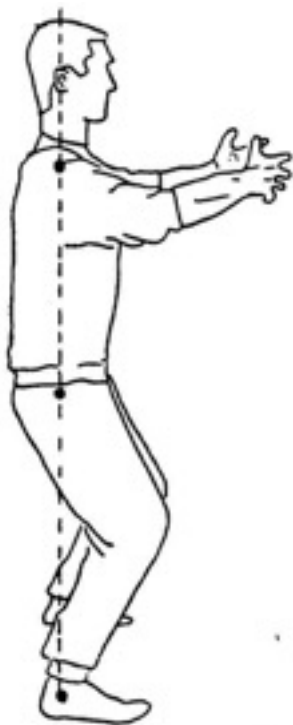
Für wen: Für alle Menschen, die ein aktiveren Umgang mit störenden Emotionen suchen und lernen möchten, den inneren Frieden wieder herzustellen. Interessierte im Qi Gong und Chinesischer Medizin.

Vorkenntnisse: keine. Der Besuch des Kurses 1 „Meditation for daily living kann die Erfahrung vertiefen, ist aber nicht zwingend nötig. Die Übungen können auch mit eingeschränkter körperlicher Mobilität gemacht werden.

Dauer: 4 Stunden

Kleidung: Es wird leichte, lockere Kleidung empfohlen, nichts sollte einengen.

3. Standing Strong - Stehen wie ein Baum (Zentrierung)/4h



Dieser Kurs führt ein in die Schlüsselemente der körperlichen und geistigen Stabilität. Mit einfachen Meditationstechniken und physischen QiGong-Übungen lernen wir, mentale Stabilität zu entwickeln und im Körper zu verankern. Dabei erfahren wir auch immer wieder das enge Zusammenspiel zwischen Körper und Geist. Wir lernen, über längere Zeit stabil zu bleiben, und dabei kraftvoll und locker Stärke aufzubauen.

Wir besprechen auch kurz die gedanklichen Hintergründe von Kernkonzepten wie Qi, Qi Gong und Tao. Besonderer Fokus bekommen hier die Gedanken zur Stabilität, Verwurzelung und des guten Standes. Das gesamte System von Mantak Chia wird mit wenigen Worten erklärt.

Für wen: Für alle Menschen, die sich mehr Stabilität, Selbstsicherheit und Stärke im Alltag wünschen. Für alle, deren Projekte immer wieder an mangelnder „Standhaftigkeit“ scheitern. Interessierte im Qi Gong lernen hier die einfachste und zugleich die kraftvollste der Stehübungen kennen.

Vorkenntnisse: keine. Der Besuch des Kurses 1 „Meditation for daily living“ und Kurs 2 „Negative Emotionen regulieren“ kann die Erfahrung vertiefen, ist aber nicht zwingend nötig. Die Übungen setzen die Fähigkeit voraus, über einige Zeit stehen zu können. (max. 5 Minuten)

Dauer: 4 Stunden

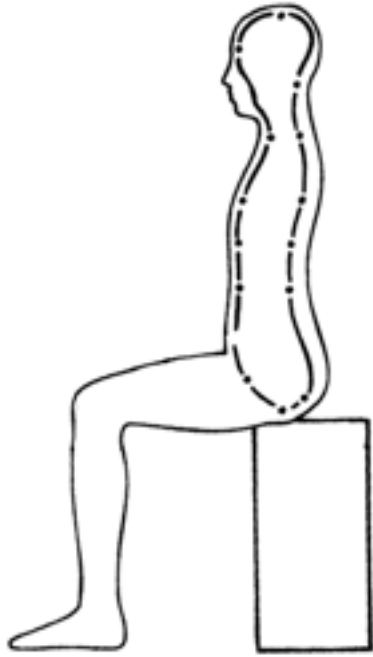
Kleidung: Es wird leichte, lockere Kleidung empfohlen, nichts sollte einengen.

4. Entspannung und Ausgleich (Kreislauf, healing sounds)/4h

Dieser Kurs legt den Fokus auf die entspannende und ausgleichende Wirkung von Meditation unter Einbezug des Nervensystems. Es stärkt die Fähigkeit, abzuschalten und loszulassen. Bei regelmäßiger Praxis fällt das Zurückfinden in die Mitte immer leichter.

Kernstück ist der „Energiekreislauf“ Die zentrale Übung besteht darin, emotionalen und körperlichen Ausgleich zu schaffen, durch die Konzentration auf die Kanäle des Zentralen Nervensystems. Durch die bewusste Auseinandersetzung damit kann sich das Nervensystem regenerieren und eine tiefe Entspannung setzt ein.

Wir besprechen auch kurz die gedanklichen Hintergründe von Kernkonzepten wie Qi, Qi Gong und Tao.



Für wen: Für alle Menschen, die sich mehr Ausgeglichenheit und Ruhe im Alltag wünschen. Für alle, die sich für einen Juwel der taoistischen Meditation interessieren.

Vorkenntnisse: keine. Der Besuch des Kurses 1 „Meditation for daily living“ und Kurs 2 „Negative Emotionen regulieren“ kann die Erfahrung vertiefen, ist aber nicht zwingend nötig.

Dauer: 4 Stunden

Kleidung: Es wird leichte, lockere Kleidung empfohlen, nichts sollte einengen.



Alle Kurse basieren im Wesentlichen auf den Lehren der taoistischen Schule der Meditation nach Mantak Chia. Für ein gesamtes Verständnis wird des Systems empfehle ich, alle 4 Kurse zu besuchen. Die Kurseinheiten sind so konzipiert, dass sie auch einzeln Sinn machen.