

## Entwicklung innerer Kraft im beruflichen Alltag Ressourcen-Training mit Shaolin-Übungen Bildungsurlaub

„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“ (Schiller)

Eine der Kernkompetenzen unseres Alltags ist es, die Entspannung in der Spannung zu finden. Den Alltag ohne größere Herausforderungen locker zu meistern ist keine Kunst. Dies entspricht jedoch meist nicht der Realität – hier stehen wir in dem Spannungsfeld zwischen den beruflichen Anforderungen, den Erwartungen, die an uns gestellt werden und unseren privaten Wünschen und Zielen....

Wie finden wir nun unser „Gleichgewicht“, unsere „Mitte“ unsere „innere Kraft“, mit der wir unser Leben gelassen meistern können?

Der Mensch besitzt drei Schätze, welche direkten Einfluss auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden haben: Jing (Körperstruktur), Chi (Lebensenergie) und Shen (Geist). Sind diese drei im Einklang, können wir ein gesundes und harmonisches Leben führen. Das Geheimnis der Shaolin und ihrer beinahe übernatürlich erscheinenden Fähigkeiten ist die Berücksichtigung aller drei Aspekte in ihren Übungen, und diese führen damit zu einer Entwicklung auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene.

Neben den Shaolin-Übungen, welche Chi Kung, Kung Fu und Meditation beinhalten werden verschiedene Themen wie Stress-



bewältigung, Zielearbeit, Emotionale Kompetenz und Konfliktmanagement behandelt. Dabei wird gezeigt wie der Ausgleich und die Förderung unserer drei Kostbarkeiten durch das ganzheitliche Shaolin Training auf vielfältige Weise wirkt: Wiederherstellung und Erhaltung der Gesund-

heit; Steigerung der Energie, Vitalität und Lebensqualität; Verbesserung des Stressbewältigungsvermögens, emotionale Stabilität. Auflösung blockierender Wahrnehmungs- und Denkmuster. Entscheidungsstärke, Fokussierte Aufmerksamkeit und Gelassenheit im gleichen Augenblick ermöglicht die Ausschöpfung aller Potentiale.

<b>Seminarnummer:</b>	835821
<b>Termin:</b>	21.06. – 25.06.2021
<b>Seminardauer:</b>	Mo, 12.00 Uhr - Fr, 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach
<b>Preis:</b>	595,00 € inkl. Ü/VP im DZ 695,00 € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	Irina Janicke

Irina Janicke ist Diplom-Psychologin und Trainer DPA. Sie beschäftigt sich seit 1993 mit der Kampfkunst und hier insbesondere mit Shaolin Kung Fu, welches Chi Kung und Meditation beinhaltet.

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10  
Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

### Seminarinhalte

- Shaolin-Übungen zur Entspannung, zum Abbau von Blockaden, zum Energie-Aufbau und geistiger Expansion
- Geschichte der Shaolin, Erklärung der von Bedeutung innerer Kraft
- Vorstellung der „drei Schätze des Menschen“
- Reflektion des eigenen Energiemanagement: wo verlieren wir Energie, wie können Energie aufbauen
- Entwicklung eigener Ziele und die zur Erreichung nötigen Aufgaben für Beruf, Privatleben, geistiger/körperlicher Vitalität, Sinnhaftigkeit
- Ausbildung mentaler Kompetenz: Reflektion von Glaubenssätzen, Dogmen und Verhaltensmustern.
- Klares Handeln im Umgang mit Mitmenschen: eigene Konfliktmuster erkennen, Fähigkeit zur konstruktiven Kommunikation in Konflikten.

## Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Erfahrung des eigenen Energieflusses, Erlebnis eines gesteigerten Energiezustands, Gesundheit und Vitalität, Verbesserung der Selbstwahrnehmung, Freude und Gelassenheit in Beruf und Alltag, Förderung von Stresskompetenz, sozialer Kompetenz und emotionaler Kompetenz



## Methoden

- Shaolin Übungen (ausgesuchte Übungen aus den 18 Lohan Händen/Shi Ba Luo Han Shou, Stehende Säulen/ Zhan Zhuang, Meditation/Zen)
- Vorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe

*„Die Entspannungsfähigkeit des Menschen wird das Leistungsprinzip der Zukunft sein.“*  
(Joe Barkel, Zukunftsforscher)

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Vorher können Sie im Kloster um 12.00 Uhr das Mittagessen einnehmen. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

## Übernachtung/Verpflegung

Das Kloster Springiersbach liegt idyllisch am Rande des Kondelwaldes in einem Seitental der Mosel.

Link zum Haus:

[www.karmelitenorden.de/klosterspringiersbach.html](http://www.karmelitenorden.de/klosterspringiersbach.html)

Im Preis enthalten ist die Unterbringung im DZ mit Dusche/WC. Der EZ-Zuschlag beträgt 32,00 € für den gesamten Aufenthalt.

Sie werden im Kloster in Vollpension verpflegt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.). Nahrungsunverträglichkeiten klären Sie bitte direkt mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.

## Anreise

Sie erreichen das Kloster per Pkw über die A 48. Von Köln sind es rund 160 km bis nach Springiersbach. Mit der Bahn ist das Kloster von Koblenz aus in etwas mehr als einer Stunde zu erreichen. Der nächste Bahnhof ist Bengel. Der Bahnhof ist ca. 2 km vom Kloster entfernt. Abholung vom Bahnhof ist möglich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Ergänzend zum Seminarprogramm besteht gegebenenfalls die Möglichkeit, ein individuelles Coaching zu vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

