

# ZEN UND SHAOLIN LEADERSHIP **INTENSIV**

MAXIMAL BESCHLEUNIGT  
**ZUR GELASSENHEIT**

Mentale und emotionale Stärke im Führungsalltag  
Intensivseminar vom 08.-09.09.2026

Mit Tom Haug

## Mentale und emotionale Stärke entwickeln

Innere und äußere Balance sind in Zeiten extremer Transformation wesentliche Führungsfähigkeiten.

Der Alltag ist von Leistungsdruck geprägt und hohes persönliches Investment ist gefordert.

Kraftvolle Entscheidungen, starke Verantwortung und gute Resilienz sind gefragt.

An welchen Werten orientieren wir unser Handeln?

Wie nehmen wir die Verantwortung gegenüber unserem Unternehmen, dem Team und gegenüber der Gesellschaft wahr?

Für sich selbst aber auch dem Team geht es darum, ein ausgeglichenes Leben zwischen extremen Leistungsdruck und innerer Ruhe zu erreichen und dabei die Seele, die eigene innere Ausrichtung und Klarheit nicht aus den Augen zu verlieren. In diesem Intensivseminar lernen Sie Methoden des Zen und Shaolin kennen, die praxisnah, praktikabel und im Alltag schnell umsetzbar sind.

### „JET PILOT meets ZEN MASTER.“

#### Führung zwischen Geschwindigkeit und Stille

Moderne Führungskräfte bewegen sich in einem Umfeld, das von hoher Dynamik, Unsicherheit und ständigem Entscheidungsdruck geprägt ist.

In diesem Seminar verbinden wir die zeitlose Weisheit der Zen-Praxis mit den bewährten Mentalmodellen der Jet-Piloten. Während Zen die Fähigkeit schult, präsent, fokussiert und innerlich ruhig zu bleiben, vermitteln die Methoden der Piloten Werkzeuge für Situationsbewusstsein, Entscheidungsstärke schnelles und wirksames Handeln.

#### Innere Ruhe und operative Exzellenz!

- Entscheiden mit Präzision
- Selbstführung statt Reaktivität
- Präsenz im Augenblick, klare Wahrnehmung unter Druck
- Handeln aus der Ruhe statt aus Hektik
- Fokus auf das Wesentliche
- Führen mit Ruhe

## DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

“Die Seminare von Tom Haug verbinden Meditation, Achtsamkeit und Qigong zu einer einzigartigen Erfahrung, die Körper und Geist nachhaltig beruhigt und stärkt. Wer einmal dabei war, spürt die Wirkung noch lange im Alltag.“

Hans-Peter Filip  
DRÄXLMAIER

#### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und Teamleader, die Zen als Qualität kennenlernen und weiter stärken möchten.

#### Kleidung

Für die Übungen empfehlen wir bequeme, lockere Sportkleidung.

#### Methoden

- Zazen „Sitzen in der Stille“
- Zen Leadership - 5 Aspekte
- Gehmeditation (Kinhin)
- Atemübungen
- Shaolin Qi Gong
- Theorieinputs

# Zen und Shaolin Leadership INTENSIV

## Was können Sie erwarten?

- Einführung und die individuelle Basis schaffen
- Einblick in die Historie Zen
- Neurowissenschaftliche Hintergründe zur Zen Meditation
- Potentiale und Grenzen
- Mindful Leadership
- Führungstärke durch innere Gelassenheit
- Ressourcen erkennen – persönliche Energiebalance
- Resilienz- Stärkung der eigenen Widerstandskraft
- Zen Leadership im Alltag verankern

## Wie profitieren Sie vom Training?

- Sie finden innere Ruhe und Klarheit und gewinnen Kraft als Führungskraft
- Sie steigern innere und äußere Ausgeglichenheit
- Sie erkennen innere Antreiber und zusätzliches Potential
- Gerade unter starker Belastung können Sie Ruhe bewahren, Sie bleiben konzentriert, mental und emotional in Balance
- Sie erkennen spielerischen Wechsel von An- und Entspannung
- Sie können innere Anspannung und Blockaden lösen
- Widerstandskraft und Resilienz wird gestärkt -ein entscheidender Faktor bei chronischer Überlastung und Burnout-Gefahr

## Die Location in Wals bei Salzburg

Der Grünauerhof in Wals bei Salzburg bietet den idealen Rahmen für das Zen Leadership Seminar. Eingebettet in die nahegelegene Berglandschaft bietet das Umfeld die Möglichkeit, den Transfer der Seminarinhalte zu vertiefen.

Ein feines Hotel mit traditioneller Gastlichkeit und exklusivem Wellness.

[www.gruenauerhof.at](http://www.gruenauerhof.at)



# Tom Haug

## Gründer & CEO



„Ich nutze die Methoden der Shaolin und Zen Tradition um körperlich fit und gesund zu sein; mental stark zu bleiben und emotional stabil zu sein. Auch und vor allem in herausfordernden Zeiten!“

*Tom Haug, Major a.D*

*Trainer, Keynote Speaker, CEO und Gründer der Internationalen  
Führungsakademie TomKat Training Akademie*

Mit 20 Jahren Erfahrung als Kampfpilot hat er nicht nur technische und strategische Exzellenz im Einsatz und Führung erlangt, sondern auch eine tiefe Ebene des Verständnisses für innere Ruhe und Fokus auf das Wesentliche trainiert.

Diese Qualitäten hat er bereits als Pilot mit der über 2.500 Jahre alten Tradition von Zen und Shaolin verbunden.

Das Ergebnis? Das Wissen und die Kraft, herausfordernde Situationen mit mentaler Stärke und emotionaler Gelassenheit zu meistern. Vor allem aber Resilienz zu trainieren und gesund zu bleiben.

Diese einzigartige Kombination übersetzt Tom Haug authentisch und praxisnah in das unternehmerische Umfeld und in den wirtschaftlichen Alltag für Leader, Hochleistungsteams und Menschen, die ihre Resilienz stärken.

## Das Zen und Shaolin Intensivseminar

08.-09.09.2026  
im Grünauerhof in Wals-Salzburg

Der Kurs gilt mit Überweisung der  
Seminarpauschale als verbindlich gebucht

Im Preis enthalten ist die Seminar- und  
Verpflegungspauschale in den Pausen und Lunch

Beginn: Di. 09:00 Uhr, Ende: Mi. 17:00 Uhr

### KOSTEN

2.350,- incl. MwSt.

- Matten und Bänke sind vorrätig.

### KONTAKT

Regina von Drathen  
M : +49 151 261 898 40

[office@tomkat-training.de](mailto:office@tomkat-training.de)

[www.tomkat-training.de](http://www.tomkat-training.de)

Verbindliche Anmeldung bis 03.08.26