

ZEN UND SHAOLIN LEADERSHIP **INTENSIV**

MAXIMAL BESCHLEUNIGT
ZUR GELASSENHEIT

Mentale und emotionale Stärke im Führungsalltag
Intensivseminar vom 13.-16.11.2025

Mit Tom Haug



CLEARED FOR BETTER DECISIONS.

TOMKAT 

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.

Als besonderes Highlight werden wir in diesem Intensivtraining die Basisübungen zum Stammzellen Qi Gong lehren.

Vielen von uns ist bekannt, dass eine Stammzellentherapie ein medizinisches Verfahren ist, das Stammzellen nutzt, um geschädigtes oder krankes Gewebe zu reparieren und zu regenerieren.

Stammzellen Qi Gong ist eine mehr als 5000 Jahre alte taoistische Übung, die darauf abzielt, die eigenen Stammzellen zu aktivieren und zu stärken. Geschädigte Zellen können abgebaut und anschließend von ihren Stammzellen vollständig repariert werden.

Was kann Stammzellen Qi Gong bewirken?

- Aktivierung der körpereigenen Stammzellen
- Stärkung des Immunsystems
- Regeneration und Vitalität, sowie Förderung der Selbstheilung
- Stärkung der Energie
- Entgiftung auf körperlicher und geistiger Ebene
- Longevity - Entwickeln eines gesunden und langen Lebens

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
Projektmanager 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
- Stammzellen Qi Gong

Mit
Stammzellen Qi Gong
können Sie positive Effekte, ähnlich einer Stammzellentherapie, erzielen - ganz ohne Eingriff.

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
- Führungsstärke 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 für bei chronischer Überlastung und Burnout-Gefahr

Die Location

DAS EXPLORER-HOTEL NEUSCHWANSTEIN

Das Explorer Hotel in Nesselwang im Allgäu ist die perfekte Unterkunft, um aktiv in die Berge zu starten. Das Seminarprogramm bietet ausreichend Raum für individuelle sportliche Outdoor-Aktivitäten in der Umgebung des Hotels.



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 bleiben. 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 des 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

13.-16.11.2025

im Explorer Hotel Neuschwanstein

Beginn: Do. 15:00 Uhr, Ende: So. 12:00 Uhr

**Verbindliche Anmeldung bis spätestens
15.10.2025**

Übernachtung:

Ein Zimmerkontingent ist im Explorer Hotel Neuschwanstein für Sie bis zum 15.10.25 reserviert.

www.explorer-hotels.com

Teilnehmerzahl: Maximal: 15 Personen

KOSTEN

1.300,- zzgl. MwSt.

INKLUSIVE

Im Preis inbegriffen ist die Tagungspauschale inkl. Abendessen. Matten und Bänke sind vorrätig.

KONTAKT

Regina von Drathen

P +49 8376 239 49 02

M +49 151 261 898 40

E [regina.vondrathen@](mailto:regina.vondrathen@tomkat-training.de)

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

www.tomkat-training.de

Sie können auch verkürzt teilnehmen und bspw. am Freitag anreisen. Kontaktieren Sie uns gern für Details.