



TOMKAT FÜHRUNGS-AKADEMIE



Zen und Shaolin Sesshin zur Stärkung des Immunsystems

„There are two Mistakes along the way to mastery:
NOT STARTING IT AND NOT GOING ALL THE WAY”

SHAOLIN MEISTER SHI HENG YI

Dieses Wochenende ist ein besonderes Angebot für alle, die ein kurzes Seminar im Stil der klassischen Zen Meditation suchen, sowie einige Shaolin Atem-Methoden zur Stärkung des Immunsystems in ihren Alltag integrieren möchten.

Meditation hat viele positive Wirkungen, ein Wochenendseminar (Sesshin) kann eine Möglichkeit sein, eine kleine Auszeit zu nehmen. In einer Gruppe gemeinsam ein Wochenende zu meditieren ist eine besondere Erfahrung. In der Stille einfach dem eigenen Herzen und Potential zu folgen. Sesshins sind intensive Übungen im Schweigen, die dem Sammeln des Herz-Geistes Shin dienen.

Diese Veranstaltung findet teilweise im Schweigen statt. Es bietet sich auch dazu an, die kleinen elektronischen Fußfesseln einmal zu lösen. Die Veranstaltung ist auch für **Einsteiger** geeignet, die einmal einen etwas längeren Zeitraum meditieren möchten. Wir bieten zum Seminarbeginn eine Einführung an. Für die Teilnahme am Sesshin ist eine gute physische und psychische Konstitution Voraussetzung.

Speziell für dieses Seminar werden wir das Thema „Stärkung des Immunsystems“ integrieren. Ausgewählten Atem-Methoden dienen explizit der Stärkung des Immunsystems und wurden gemeinsam mit unserem Shaolin Meister Shi Xinggui (Shaolin Mönch der 32. Generation) ausgewählt.

Neben der Sitzmeditation und den Shaolin Atemübungen werden wir auch Gehmeditation (Kinhin) und die japanische Teezeremonie gemeinsam genießen.



Shaolin Meister Shi Xinggui

Den Weg in Krisenzeiten zu mir finden:

Meditation ist immer die Begegnung mit mir selbst. Herauszufinden, was meine Möglichkeiten und Potentiale sind. In persönlichen Gesprächen unterstützen wir Sie bei dieser Reise zu Ihrer Selbstwirksamkeit. Sowohl im persönlichen Gespräch, wie auch im Austausch in der Gruppe.

Das Sesshin beginnt am Freitagabend um 18 Uhr und endet am Sonntag gegen 11 Uhr.

Die Seminarkosten betragen € 290.- pro Wochenende.

Unterkunft im EZ und Verpflegung (Vollpension) in der Allgäu Weite betragen € 246.- für das Wochenende und werden von den Teilnehmern direkt vor Ort bezahlt.

Der Seminarort in 934 Metern: www.allgaeuweite.de



AllgäuWeite, Tagungs- und Erholungshaus
Winkel 7, 87477 Moosbach
Telefon: +49 (0)8376 9200-0
E-Mail: info@allgaeu-weite.de

Ihre Seminarleiter:

Tom Haug: Zen Leadership Trainer und Dharma Schüler von Zen Meister Hinnerk Polenski, sowie Schüler der Shaolin Meister Shi Xinggui und Shi Heng Yi.

Uwe Reichenbach: Zendo-Leiter, QiGong Lehrer und Psychologischer Berater. Als Schüler von Zen Lehrer Syobu Sensei geht Uwe Reichenbach den Weg des Zen seit 2013.

2016 erfolgte die Ausbildung zum BaGua QiGong Übungsleiter bei Shi Xinggui. Seit 2017 ist er in Ausbildung im Shaolin QiGong bei Shaolin Großmeister Wong Kiew Kit sowie seinem Schüler Shaolin Meister Kai Uwe Jettkandt (Shaolin Wahnam Institute).

Weitere Informationen und Anmeldung:

TomKat Training Akademie GmbH

Dorfstrasse 42

87477 SULZBERG-MOOSBACH

T: 0049-8376 2394902

F: 0049 8376 2394904

M:0049 151 590 39 670

E: tom.haug@tomkat-training.de

H: <http://www.tomkat-training.de/>