



TOMKAT

INTERNATIONALE FÜHRUNGS AKADEMIE

Shaolin und Zen Sesshin Schwerpunkt: Immunsystem

Intensivseminar Energie- & Achtsamkeitstechniken der ShaolinMönche mit Tom Haug vom 11.-14.11.21 oder alternativ...

Verkürztes Intensivseminar Energie- & Achtsamkeitstechniken der ShaolinMönche mit Tom Haug vom 12.-14.11.21

Shaolin und Zen Sesshin

„Klar in meinem Herzen finde ich meine wahre Natur“
Shi Xinggui

Referenten



Tom Haug, Inhaber und CEO der TomKat Führungsakademie verfügt als ehemaliger Kampffjet-Pilot nicht nur über Erfahrungen in Ausnahmesituationen zu führen, sondern auch über die Fähigkeit, Führungskräfte in den Trainings an diesen Erfahrungen teilhaben zu lassen, Grenzen aufzuzeigen und davon profitieren zu können. Ergilt als Spezialist für Führungsausbildungen von Hochleistungsteams. Als Schüler von Shi Heng Yi und Shi Xinggui, sowie Dharma Schüler von Zen Meister Hinnerk Polenski ist er als Zen Leadership Trainer seit 2016 tätig.



Shaolin Meister Shi Xinggui
Shaolin Mönch der 32. Generation

Thema: Stärkung des Immunsystems

Meditation hat viele positive Wirkungen, ein Intensivseminar (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 ausgewählt.

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

Als besonderes Highlight werden wir in diesem Sesshin die Acht Brokate BA DUAN JIN als Methode zur körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit lehren-

Das Intensiv Sesshin beginnt am 11.11.21 um 14 Uhr und endet am Sonntag gegen 12 Uhr. Wer nur das Wochenende nutzen kann, kommt am 12.11.21 ab 14 Uhr dazu. An beiden Tagen gibt es jeweils eine Einweisung

Intensivseminar Lernen und praktizieren

Intensivseminar: Die Acht Brokate – BA DUAN JIN

Die 8 edlen Übungen sind eine Abfolge von den klassischen Daoistischen Übungssequenzen, die in China seit Jahrhunderten sehr beliebt sind. BA DUAN heißt „Acht Übungen“, JIN heißt „wertvolles Gewebe“, was auf den subtilen Charakter der Übungen für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit hindeutet. Gerade dem Anfänger bieten die „Acht Edlen Übungen“ einen idealen Einstieg in die Welt des Shaolin Qi Gong.

Körperliche Wirkung

- Stärkung des gesamten Körpers, Aufbau der wichtigen Stütz- und Halte-Muskulatur
- Stärkung von Knochenstruktur, Knochendichte und der Gelenke
- Sehnen, Bänder und die Faszien werden beweglicher und geschmeidiger
- Physiologisch wird eine sinnvolle Körperstruktur aufgebaut, z.B. bessere Haltung oder mehr Kraft im Rücken
- Verbesserte und tiefere Atmung
- Anregung der Durchblutung von Organen und der Gliedmaßen
- Die Abwehrkraft des Immunsystems wird angeregt und gefördert

Energetische und mentale Wirkung

- Dehnung und Aktivierung der Meridiane
- Eine Stärkung der inneren Organe
- Körper und Geist werden harmonisiert
- Stress kann besser verarbeitet werden
- Mentale Stärke wird entwickelt
- Steigerung der Vitalität und Kreativität
- Die Energiespeicher des Körpers werden mit frischer Energie angefüllt
- Lösung von innerer Anspannung und Blockaden

Teilnehmer

Das Seminar ist für Jede und Jeden geeignet-

Kleidung

Für die Übungen empfehlen wir bequeme, lockere Sportkleidung.

**Verbindliche Anmeldung bis spätestens:
03.11.2021**

Via E-Mail:

- boarding@tomkat-training.de
- oder www.tomkat-training.de

Übernachtung:

Ein Zimmerkontingent ist im Hotel AllgäuWeite für Sie bis zum **11.10.2021** reserviert.
www.allgaeuweite.de

Teilnehmerzahl:

- Maximal 20 Personen



Shaolin und Zen Sesshin

Intensivseminar 4 Tage

- Preis: € 410.- excl. MwSt.
- 11.-14.11.21 in Moosbach im Allgäu
- Hotel AllgäuWeite,
www.allgaeuweite.de
- Do.14.00 – So.12:00Uhr

Shaolin und Zen Sesshin

Intensivseminar 3 Tage

- Preis: € 310.- excl. MwSt.
- 12.-14.11.2021 in Moosbach im Allgäu
- Hotel AllgäuWeite
www.allgaeuweite.de
- Fr.14.00 – So.12:00Uhr

Kontakt und Beratung

- Telefon: +49 83762394902
- Mobil: +49 15126189840
- E-Mail: office@tomkat-training.de

Allgemeines

Im Preis inbegriffen ist die Tagungspauschale incl. Halbpension. Wir haben Matten und Bänke für Sie vorrätig, können aber auch eigene Kissen etc. zum Meditieren mitbringen

TomKat AGB's

<https://www.tomkat-training.de/agb/>

Top-Seminare:

Mit Seminaren, Beratung und Coaching unterstützen wir Sie bei der Entwicklung Ihres Potenzials.