

Chan-Meister vom Dao Jun Chan
Kultur Forum
Experte für Qigong und Taijiquan

Erster deutscher Mönch und
Meister vom Zen-Buddhist Or-
den Xu Yun (ZBOHY)

Dynamik und Balance - Dao Jun Chan Kultur

- Leistungsmanagement durch Bewegung und Gesundheitsförderung nach den Geheimlehren buddhistischer Mönche aus China

Aus dem Programm

Das Problem:

Negatives Denken und Angst aktivieren das Hormon Adrenalin. Adrenalin

- erhöht die Herzfrequenz
- schaltet das Immunsystem ab und
- beeinflusst den Bewegungsapparat

Der Idealzustand für Misserfolge!

Die Ziele:

Spezielle Atem- und Bewegungsübungen führen zur Ruhe, Energie, Kraft, Klarheit, Präzision und Beweglichkeit. Sie schaffen damit die Grundlage für effektive Entscheidungen. Gleichzeitig

- entdecken Sie die selbstheilende Kompetenz Ihres Körpers und Geistes,
- stellen Sie die innere und äußere Balance wieder her,
- verbessern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit,
- kräftigen Ihre Muskeln, Bänder, Sehnen, Knochen und Gelenke,
- stabilisieren Sie Ihre Gesundheit und
- erlangen einen unerschütterlichen Gleichmut.

Diese Methoden und Übungen unterstützen Sie:

- Regulierung der Atmung (Unterbauch / Kreislauf)
- Regulierung der äußeren Körpers (Kraft)
- Regulierung durch den Heiligen Laut
- Allgemeine Gesundheits-Übungen
- Grundübungen der Achtsamkeit
- Daoyin Baduanjin (Acht Brokate Übung)

Und ihre spezielle Wirkungen:

- Blutzufuhr zum Gehirn wird gefördert und versorgt es mit Sauerstoff (Energie)
- Kalzium-Produktion wird angeregt und stärkt die Knochen
- Muskeln werden aufgebaut und erhöhen damit die äußere Kraft
- Innere Organe werden massiert und fördern damit innere Kraft,
- Sehnen und Nerven werden gestreckt und dadurch flexibel und gestärkt.

Lassen Sie sich von Ihren eigenen Fähigkeiten überraschen...
und Sie werden diese zwei Tage bestimmt nicht vergessen.

Seminarziel

Die Kontrolle der Atmung ist der Schlüssel für Ruhe, Energie, Kraft, Klarheit, Präzision und Beweglichkeit - die Grundlage für effektive Entscheidungen

Teilnehmer

Ein Seminar für das gehobene und höhere Management.

Streng begrenzte Teilnehmerzahl!

Seminarort/-termin

08.11.-09.11.2010 Bad Harzburg

Hotel „Braunschweiger Hof“
Herzog-Wilhelm-Straße 54
38667 Bad Harzburg

Seminarzeiten

Beginn: 1. Tag, 9:00 Uhr
Ende: 2. Tag, 16:00 Uhr

Seminargebühr

1.890 EUR zzgl. MwSt.

Seminarleiter

Curtis Clavin „Xue Feng“ Dittrich