



Menschliches Potenzial
zum Fliegen bringen

Mental Training - Workshop / Personal Training -

Die Gedanken und den Geist beruhigen.
Achtsamkeit-Energie-Konzentration-Resilienz

Mental Training - Workshop / Personal Training

Beschreibung

Nur ein ruhiger Geist ist wirklich stark

Die Essenz des Mental Trainings ist, die eigenen Gedanken und den eigenen Geist zu beruhigen. Nur ein ruhiger Geist, der nicht vom unkontrollierten Gedankenkino dominiert ist, ist wirklich stark. Die Ruhe führt automatisch zu mehr Achtsamkeit, Energie, Konzentrationsfähigkeit, Resilienz, Stressabbau, usw.

Auf der Basis von Energieübungen aus den inneren Energiekünsten (QiGong, Yiquan) und Meditation lernen Sie ihr eigenes Denken und sich selbst als ganzes Wesen tiefer zu fühlen, beobachten und zu erkennen. Sie lernen die Zusammenhänge zwischen Ihrem Denken, Ihrem Handeln und Ihren Emotionen zu erkennen. Mit etwas Übung lernen Sie außerdem, Ihre inneren Widerstände wahrzunehmen und sie durch Loslassen aufzulösen, was den Weg für eine natürliche und authentische inneren Transformation frei macht.

Einführung:

Auf dem fortgeschrittenen Weg der inneren Energiearbeit erfahren wir, was auch wissenschaftlich und therapeutisch belegt ist, dass unser Denken (unser Geist) und unser physischer Körper nicht voneinander zu trennen sind und dass beide ein Ausdruck unserer tieferen inneren Haltung sind. Körper und Geist können zwar intellektuell differenziert betrachtet, aber als reale Einheit nicht voneinander getrennt werden. Der Weg die Leistungsfähigkeit auf der einen Ebene zu erhöhen, führt nur zum Ziel, wenn beide Ebenen zusammen behandelt werden.

Die Grundübung des meditativen Stehens aus dem Yiquan ist eine kraftvolle und effektive Möglichkeit Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und alle Ebenen entsprechend harmonisch und natürlich zu stärken. Die besondere Wirkung aus dieser Übung führt durch die Anwendung der Vorstellungskraft zu mentaler Gelöstheit und Stabilität. Zusätzliche positive Wirkung hat die Übung auf unsere Resilienz, den Abbau von Stress, die Konzentrationsfähigkeit, physische und mentale Agilität sowie die allgemein bekannte gesundheitsfördernde Wirkung, wie sie aus dem Qigong bekannt ist. Das höchste Ziel der Praxis ist die vollkommene Gegenwärtigkeit, Zentriertheit und Verbundenheit, ein Zustand, in dem uns unser volles Potential zur Verfügung steht.

Die wichtigste Ebene hierbei ist das, was wir allgemein unter Seelenebene bezeichnen würden. Es ist die Ebene unseres Seins und unserer Emotionen, die Ebene auf der wir uns wohl, erfüllt und friedlich fühlen. Diese Ebene beeinflusst in sanfter Weise den Geist und den Körper. Die höchste Qualität dieser Ebene ist die des Mitgefühls bzw. der liebenden Güte. Es ist unsere Verantwortung, diesen spirituellen Aspekt an die wichtigste Stelle zu

heben, da wir nur so sicherstellen können, dass unsere Handlungen keine negativen Nebenwirkungen verursachen und wir einen natürlich und nachhaltig erfolgreichen Entwicklungsweg gehen können. Der Aspekt wird auch klarer, wenn wir verstanden haben, dass wir alles, was wir tun uns selbst antun und auch Denken eine Handlung ist.

Die Übung für sich kann auch nicht alles für uns leisten. Es gibt erfahrungsgemäß Stellen, an denen wir alleine nicht weiterkommen. Es ist wichtig, diese Stellen zu erkennen und uns von jemandem mit dem entsprechenden Fingerspitzengefühl weiterhelfen zu lassen. Aber auch das ist eine extrem wertvolle Erkenntnis, die uns davor bewahrt stecken zu bleiben...

Mental Training - Workshop / Personal Training

Inhalte

Ziele:

1. Vertiefung des Verständnisses über den Zusammenhang zwischen unserem Denken und Fühlen
2. Erkenntnis der Auswirkung unseres Denkens auf unseren physischen Körper und unsere Emotionen
3. Bewusstsein über den eigenen Zustand
4. Abbau von Spannung und Stress
5. Verständnis und Stärkung der inneren Energie
6. Zugang und Erkenntnis der inneren Widerstände

Anwendungsmöglichkeiten/Nutzen:

- Stärkere Konzentrationsfähigkeit
- Höhere Belastbarkeit/Resilienz
- Verbesserung der Achtsamkeit
- Entspannung und Stressreduktion

Zielgruppen:

- Das Training ist für Einzelpersonen und Gruppen gleichermaßen geeignet und gerne biete ich auch eine langfristige Begleitung für die Übung an. Die Übungen an sich sind relativ einfach und damit auch sehr für selbständiges Üben geeignet.

Mental Training - Workshop / Personal Training

Organisatorisches

Dauer:

Dauer: Nach Vereinbarung
Termin: Nach Vereinbarung
Teilnehmerzahl: Maximal 4 Teilnehmer

Teilnahmegebühr:

Workshop Gebühr: entsprechend Angebot nach Absprache
Übernachtungen incl. Vollverpflegung: entsprechend Angebot nach Absprache

Veranstaltungsort:

HerzKulturHof, Allersbach 4, 84175 Allersbach



Weitere Informationen:

1. Digital Detox: In unserem Seminarhaus gibt es bewusst kein WLAN und keine Internetverbindung.
2. Bewusstheit und Tiefe: Das Retreat findet in der Stille und ohne Ablenkung statt. In dieser Zeit werden die Teilnehmer aufgefordert alle potenziellen Ablenkungsgegenstände (z.B. Bücher, Zeitschriften, Handy, Laptop, usw.) abzugeben.
3. Essen: Die vegetarische Vollverpflegung wird liebevoll, exklusiv und speziell für die Erfahrung der Stille zubereitet. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bedarf es vorheriger schriftlicher Mitteilung spätestens 14 Tage vor Beginn, da kurzfristiger leider keine Änderungen mehr vorgenommen werden können.
4. Kleidung: Wetterfeste (bitte Jahreszeit beachten) Outdoorbekleidung und Schuhe sind notwendig, da einige Übungen in der Natur stattfinden. Lockere Übungsbekleidung für Meditation und Übungen. Hausschuhe oder warme Socken.
5. Freiwilligkeit: Wir legen Wert darauf, dass die Teilnehmer freiwillig zu uns kommen und sich selbständig für das Seminar entschieden haben.

Mental Training - Workshop / Personal Training

Kontakt und weitere Beratung

Haben Sie Interesse an einem Workshop zum Thema Mental Training oder als Personal Training? Es ist uns eine Freude und auch unsere Aufgabe Sie umfänglich zu beraten.

Wir bedanken uns für die vertrauensvolle Kontaktaufnahme unter folgenden Möglichkeiten:

Theiss Cooperations GmbH
Ahornstr. 22, 84169 Altfraunhofen

Mobile: +49 173 59 25 231

E-Mail: theiss@theiss-co.com

Web: www.theiss-co.com

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst,

Marco Theiss