WORK-LIFE BALANCE 01

Meditation für Führungskräfte

Stress und Burn Out-Syndrom stellen Mahnmale unserer Zeit dar. Höhere, effizienter Arbeitsleistung in immer kürzerer Zeit, ein ständig anwachsendes Tempo führt zu einem sich akkumulierenden, inneren Tempo, was schließlich zu Erschöpfung, Depression, Burn Out bis hin zu krankheitsbedingter Lethargie führen kann. Geschwindigkeit steigert die Angst und Angst steigert die Geschwindigkeit – ein sich selbst verstärkender Teufelskreis.

Viele Fehlentscheidungen werden aufgrund eines zu hohen, inneren Tempos gefällt. Die Lösung liegt in der Integration der Entschleunigung, denn nur in diesem Zustand sind Sie in der Lage, ziel- und lösungsorientiert zu handeln, ruhig und besonnen zu entscheiden, zu führen – und in Ihrer Kraft zu bleiben.

Eine der effektivsten Methoden zur Vorbeugung von Stresserkrankungen ist die Meditation. Es handelt sich hier um eine Jahrtausende alte Methode, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele stärken und entspannen und bereits in zahlreichen führenden Firmen praktiziert wird – vor allem in den USA und Japan.

Nutzen der Meditation

Meditation lässt Sie Ihren inneren Ruhepol finden, von dem aus effektive, klare und ruhige Entscheidungen gefällt werden, was beruflich wie auch privat, eine Steigerung an Lebens und Zeitqualität bedeutet.

- » Abbau von Spannungen, Nervosität, Erfolgsdruck
- » Abbau von stressbedingten Folgen wie z.B. Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen
- » Verbesserung der Gesamtstimmung
- » Steigerung von Motivation, Kreativität, Energie und Produktivität
- » allgemeine körperliche Lockerung

Zielgruppe

Das Angebot Work-Life Balance richtet sich an Menschen, die häufig unter Dauerstress leiden und die Kunst erlernen möchten, wie man auf einfache Weise die Sammlung neuer Kraft und Konzentration erlangt

Trainer

Matthias Kirbs

Ausbildungen: Deutsche Qigong Gesellschaft e.V.

Meister Zi-Chang Li

0rt

individuell nach Wunsch des Unternehmens

Seminarort im Herzen der Hamburger Innenstadt

Das Einzeltraining findet nach Absprache in der Poststraße 14-16 im 3. Stock statt.

Hinweis

Die Teilnehmerzahl ist im Interesse einer individuellen Betreuung auf maximal 6 Personen begrenzt.