

# Zen Leadership

## “The Balanced Leader”

### Kontrolle über Körper und Geist entwickeln

**Intensivseminar** Energie- & Achtsamkeitstechniken der Zen- und Shaolin Mönche mit Tom Haug vom 18.-21.01.2024 im Hotel AllgäuWeite

Buchen unter:

Tel.: 0151 26 18 98 40

E-Mail: [office@tomkat-training.de](mailto:office@tomkat-training.de)



INTERNATIONALE FÜHRUNGS AKADEMIE

**TOMKAT** 

## Shaolin und Zen Sesshin

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

### Referent



**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. Tom Haug ist Schüler der Shaolin Meister Shi Heng Yi und Shi Xinggui, sowie Dharma Schüler des Zen Meisters Hinnerk Polenski. Als Zen Leadership Trainer ist er seit 2014 tätig.

### Authentische Meister Shi Heng Yi und Shi Xinggui



## Thema: Innere und äußere Balance

Shaolin Qi Gong und Zen Meditation haben 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.

Besonders ist die Kombination aus Shaolin Übungen für Körper und Energie, kombiniert mit Zen für Geist und die Seele. Die Veranstaltung ist auch für **Einsteiger** geeignet, die einmal einen etwas längeren Zeitraum meditieren möchten. Wir bieten zum Seminarbeginn eine Einführung zu beiden mehr als 2500 Jahre alten Traditionen an. Für die Teilnahme am Sesshin ist eine gute physische und psychische Konstitution Voraussetzung.

Shaolin Qigong ist seit dem Jahr 2000 nicht nur den Mönchen vorbehalten - es gehört uns allen. Ob jung oder alt, wir alle haben einen Geist und einen Körper, der trainiert werden kann. Genießen Sie inneren Frieden, optimale Gesundheit, Fitness und Flexibilität an jedem Tag Ihres Lebens. Ausgewählte Shaolin Qi Gong und 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 besondere Shaolin Übungen zur Entwicklung innerer und äußerer Balance üben.

Das Intensiv Sesshin beginnt am 18.01.24 um 16 Uhr und endet am Sonntag den 21.01.24 gegen 12 Uhr.

Am 18.01.24 gibt es nach der Begrüßung eine Einweisung in die Zen Techniken, sowie das Verhalten in der Zendo, unserem Übungsraum.

# Intensivseminar Lernen und praktizieren

## Intensivseminar: „The Balanced Leader“ Übungen zur Stärkung der inneren und äußeren Balance

Innere und äußere Balance sind in Zeiten extremer Transformation wesentliche Führungsfähigkeiten. Für sich selbst aber auch die Mitarbeiter geht es darum ein ausgeglichenes Leben zwischen extremen Leistungsdruck und innerer Ruhe zu erreichen und dabei die Seele, die eigene innere Ausrichtung und Klarheit nicht aus den Augen zu verlieren.

In diesem Intensivseminar lernen wir Methoden des Zen und Shaolin kennen, die praxisnah, praktikabel und im Alltag schnell umsetzbar sind. Gemeinsam mit den Shaolin Meistern Shi Xinggui und Shi Heng Yi haben wir spezielle Übungen abgestimmt die zu beeindruckenden Ergebnissen führen können...vorausgesetzt man übt sie regelmäßig.

### Körperliche Wirkung

- Stärkung des gesamten Körpers–
- Sehnen, Bänder und die Faszien werden beweglicher und geschmeidiger
- Hoher Kraftzuwachs in sehr kurzer Zeit
- Verbesserte und tiefere Atmung, mehr Sauerstoff wird aufgenommen
- Anregung der Durchblutung von Organen und der Gliedmaßen
- Die Abwehrkraft des Immunsystems wird angeregt und gefördert
- Der Schlaf wird tiefer

### Energetische und mentale Wirkung

- Steigerung von Innerer und äußerer Ausgeglichenheit
- Eine Stärkung der inneren Organe und des Emotional Körpers
- Körper und Geist werden harmonisiert
- Stress kann besser verarbeitet werden – spielerischer Wechsel von An- und Entspannung
- Innere Hindernisse erkennen und überwinden
- Mentale Stärke wird entwickelt
- Steigerung der Vitalität und Kreativität
- 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 11.01.2024**

### Via E-Mail:

[office@tomkat-training.de](mailto:office@tomkat-training.de)  
[www.tomkat-training.de](http://www.tomkat-training.de)

### Via Telefon:

0151 26 18 98 40

### Übernachtung:

Ein Zimmerkontingent ist im Hotel AllgäuWeite für Sie bis zum 18.12.23 reserviert.  
[www.allgaeuweite.de](http://www.allgaeuweite.de)

### Teilnehmerzahl:

Maximal: 15 Personen

Ready for  
take-off?  
**CHECK-IN**

# TOMKAT

INTERNATIONALE FÜHRUNGS AKADEMIE

Leadership für Top Manager  
Projekt Management  
Agiles Management  
Shaolin Leadership  
Business Coaching

[www.tomkat-training.de](http://www.tomkat-training.de)



## Zen Leadership Sesshin

### Intensivseminar 3 Tage

- Preis: € 1.300.- excl. MwSt.
- 18.-21.01.24 in Moosbach im Allgäu
- Hotel AllgäuWeite,  
[www.allgaeuweite.de](http://www.allgaeuweite.de)
- Do.16.00 – So.12:00 Uhr

### Allgemeines

Im Preis inbegriffen ist die Tagungspauschale ohne Mittagessen. Wir haben Matten und Bänken für Sie vorrätig, es 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.

TomKat Training Akademie GmbH

Dorfstrasse 42 · 87477 Moosbach · Telefon +49 8376 2394902 · E-Mail: [office@tomkat-training.de](mailto:office@tomkat-training.de)