

### Personal Coaching. Für Manager, Unternehmer, Führungskräfte

<b>Die Situation</b>	<p>Täglich mindestens 15 Stunden Dauer-Stress. Erholung, Entspannung? Fehlanzeige! Die Signale des Körpers wie z.B. Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Herz- und Kreislaufprobleme, Magen- und Darmverstörungen, Verspannungen im Schulter und Nackenbereich oder Rückenschmerzen beachten? Keine Zeit! Es gibt es ja für alles Spritzen und Medikamente. Aber: Anforderungen und Stress im Arbeitsleben werden in Zukunft sicherlich nicht weniger. <b>Die Frage ist:</b> Wohin führt dieses Leben privat und beruflich auf Dauer?</p>
<b>Auch in Zukunft Topleistungen erbringen</b>	<p>Hochleistungssportler müssen dauerhaft Höchstleistungen vollbringen. Dazu sind neben Talent, Leidenschaft, hartem konzentrierten Training, mentaler Arbeit (Motivation), Disziplin und Ausdauer auch mentale und körperliche Erholungs- und Entspannungsphasen absolut notwendig. Ohne ein vernünftiges <b>Verhältnis zwischen Leistung und Entspannung</b>, drohen Verletzungen und Krankheiten, die Topleistungen nicht mehr möglich machen und manchmal auch das Karriereende bedeuten. Eine <b>vitalstoffreiche, lebendige Ernährung</b> sorgt zudem dafür, dass der Körper den richtigen Brennstoff für die hohen Anforderungen erhält. Manager und Führungskräfte (und fast jeder andere Mensch aus der arbeitenden Bevölkerung) können auf Dauer nur dann <b>Topleistungen</b> erbringen, wenn sie sich körperlich und geistig fit halten. Spätestens, wenn der Stress negative körperliche Symptome hervorruft, der berufliche Alltag zur quälenden Belastung wird und auch noch das Privatleben zu kurz kommt, dann ist es allerhöchste Zeit, etwas für seine körperliche und geistige Harmonie zu tun.</p>
<b>Die Lösung</b>	<p><b>InternalPower-Coaching</b> - um</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ihren <b>Geist zur Ruhe kommen zu lassen</b>, zu <b>entschleunigen</b>, <b>mental ausgeglichener</b> zu werden, Ihre <b>Batterien aufzuladen</b> und Ihre Stress-Symptome zu reduzieren</li><li>• körperlich geschmeidiger zu werden und Verspannungen im Nacken, Schulter- und Rücken-Bereich zu lösen und</li><li>• insgesamt Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden spürbar zu steigern.</li></ul>
<b>Was ist Internal Power KungFu?</b>	<p>Das <b>InternalPower-KungFu-Programm des Zendo-Forums</b> steigert die Innere Kraft; baut auf asiatischen (inneren und äußeren) Bewegungskünsten auf und besteht sowohl aus den folgenden dynamischen als auch entspannenden und meditativen Elementen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>TaiJi Quan Kurzform</b> (Yang Stil) und <b>Anwendungen von Bewegungen</b> aus der TaiJi Quan-Form</li><li>2. <b>Traditionelle, dynamische QiGongs</b> wie z.B. 8 Brokate, 5 Tiere, Yi Jin Jing (Sehnen-Transformation), Meridian-Dehnung, KiBoDo (= Energetische Bodenübungen) und <b>stille QiGongs</b> (im Stehen, Sitzen, Liegen) und <b>Rujing</b> (TCM-Meditation).</li><li>3. <b>ZenFo-Kampfkunst</b> = Verbindung der TaiJi-/QiGong-Bewegungen und -Prinzipien mit dynamischen, asiatischen Kampf-Techniken (wie z.B. Karate, Hsing I Quan).</li><li>4. Erläuterung der <b>energetischen Wirkungen der Bewegungen und Meditationen auf unseren Körper</b> (z.B. Gehirn, Knochen, Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder) und die <b>Philosophien des Daoismus, Zen und TaiJi</b>.</li></ol>
	<p><b>Im Rahmen des Personal Coachings können die Prinzipien der Inneren und Äußeren Kampfkünste (External und Internal Arts) optimal in den Alltag integriert werden.</b></p>
	<p><b>Mehr Informationen</b> zu den einzelnen Elementen finden Sie in unseren Blogs auf der rechten Seite.</p>
<b>Coach/Trainer:</b>	Elmar Wetzel
<b>Zeiten:</b>	Nach Absprache.
<b>Wo:</b>	<b>Bei Ihnen zuhause</b> oder im <b>Zendo-Forum</b>   Elisabethenstraße 19 A   61348 Bad Homburg
<b>Kontakt:</b>	<a href="mailto:sew@zendo-forum.de">sew@zendo-forum.de</a>
<b>Kommunikation:</b>	<b>Fon 06172.943 914</b>   <b>Fax 06172.943 916</b>   <a href="mailto:sew@zendo-forum.de">sew@zendo-forum.de</a>