



## ZEN - Präsenzpraxis

entspanntundkreativ bietet neben vielfältigen Seminaren zum Thema Achtsamkeitspraxis auch Intensiv-Seminare im Stile des ZEN an.

Die Erfahrung der Stille, das absichtslose meditieren wird hier eingeübt - eine intensive Einübung der Präsenz, des Daseins im "Hier und Jetzt".

Zen ist ein jahrtausendealter Weg, er vereint Weisheit und Gelassenheit. Bewusste meditative Körperarbeit, die Einübung der Wahrnehmung der Körpermitte und Energiequelle in der japanischen Tradition "HARA" genannt sowie vertiefte Atempraxis bilden weitere wesentliche Inhalte

## Nutzen

- Zen ist ein intensives Geistes-Training
- Konfliktfähigkeit, Konzentration sowie Selbstwirksamkeit werden geschult
- Erhöhte Präsenzkompetenz
- Erleben von innerer Führungskraft in die richtige Balance
- Vertiefung des Vertrauens auch im Umgang mit schwierigen Situationen
- Förderung von Kreativität und Intuition
- Mindful-Leadership – innere Klarheit und Stabilität
- Stille als Kraftquelle erleben
- das „NICHTS“ aus dem die Fülle entsteht erfahren

## Zielgruppe

- Führungskräfte und Mitarbeiter
- Personal- und Organisationsentwickler
- Gesundheitsbeauftragte





Wir beraten Sie gerne zu Ihren Möglichkeiten von **Zen - Präsenzpraxis** im Rahmen Ihrer Personalentwicklung.

**Kontakt:** 0201 – 85656569 – [info@entspanntundkreativ.de](mailto:info@entspanntundkreativ.de)

