

## Gelassenheit durch Philosophie und Kampfkunst – ki-Karate, ki-Übungen und Meditation



Dr. Petra Schmidt

### Seminar:

Gelassenheit durch Philosophie  
und Kampfkunst

### Seminarleiter:

Dr. Petra Schmidt

### Termine:

09.10.2010 - Berlin

01./02.11.2010 - Berlin

06./07.12.2010 - Berlin

### Seminargebühr:

€ 290,00 zzgl. MwSt. (1 Tag)

€ 580,00 zzgl. MwSt.

### Seminarpauschale:

inklusive (Kaffeepausen,

Tagungsgetränke, Mittagessen)

### Tagungsort:

Berlin: *essentis bio-seminarhotel*

Berlin: *essentis bio-seminarhotel*

### Anmeldeschluss:

24.09.2010 - Berlin

15.10.2010 - Berlin

22.11.2010 - Berlin

### 1-Tages-Seminar / 2-Tages-Seminar

In stressigen Zeiten geraten wir körperlich und emotional-geistig leicht aus dem Gleichgewicht. Neben einem angemessenen Zeitmanagement sind besonders Übungen zur Körperwahrnehmung hilfreich, um aus der Stress-Spirale auszusteigen, unsere Energie zu aktivieren und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Mit aktiven Übungen aus den asiatischen Kampfkünsten führen wir Sie in diesem Seminar genau dort hin.

### Inhalte

- **Zusammenhang von Körper-Haltung und Geistes-Haltung**
- **Gelassenheit durch eine gelassene Körper-Haltung**
- **wie behalte/bekomme ich einen kühlen Kopf und warme Füße**
- **annehmen und geschehen lassen als Voraussetzung für Gelassenheit**
- **Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen**

### Ziele

Sie finden heraus, wie Sie ihre körperliche Haltung verbessern können, um Herausforderungen gelassener zu begegnen.

### Benefit/Nutzen

In diesem Seminar erfahren Sie an sich selbst den Zusammenhang zwischen körperlichen und emotional-geistigen Haltungen und Einstellungen zu Ihrer Umwelt. Und Sie erleben direkt Ihre Interventionsmöglichkeiten. So gewinnen Sie an Sicherheit und Autentizität.