



Leadership

Führungskraft

ein Blick

Die Verbindung
von Herzintelligenz,
Bauchgefühl
und Verstand

nah

Seine Mitte zu spüren ist mehr als Stressbewältigung. Es ist die Entdeckung des Lebendigen und die Entfaltung von Bewusstheit. Neben der Führungskraft werden Bauchgefühl und Intuition eingebunden und gestärkt. Die in unseren Seminaren und Workshops vermittelten Inhalte dienen dazu, die Weisheit meditativer Traditionen und die aktuellen Erkenntnisse der Wissenschaften für den persönlichen Alltag nutzbar zu machen, privat wie beruflich. Was wir tun ist abgestimmt auf die Herausforderungen von Menschen, die Verantwortung tragen und in Führung gehen: UnternehmerInnen, Führungskräfte, Selbständige und Leader.

4-Tages-Seminare

2017

Kloster Frauenwörth

19.-22. Januar
16.-19. März
07.-10. September
23.-26. November

Seminarzentrum Barnitz

30. März-02. April
15.-18. Juni
24.-27. August
02.-05. November

Seminarinhalte

Leadership Meditation ist eine Kombination bewährter Methoden, die dafür sorgt, dass Körper und Geist auf eine außergewöhnliche Weise verbunden werden.

Ergänzend zur Basisübung der Zen-Meditation sind Atemübungen aus der Energie- und Atemlehre nach Dr. Christina Kessler und Übungsfolgen aus dem MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn in die Trainings integriert. Einzeltrainings sind ebenfalls Bestandteil.

Mit unseren Vorträgen und Angeboten aus Wissenschaft und Weisheitslehre knüpfen wir an das neue Selbstverständnis der Anthropologie (Wissenschaft vom Menschen und Menschsein) an. Führung beinhaltet gute Selbstführung sowie Kenntnisse und Wissen um das Zusammenspiel von Körper und Geist. Viele Jahre haben wir selbst Verantwortung in der Wirtschaft getragen. Unsere Erfahrungen lassen wir beim Transfer der Seminarinhalte in den Alltag einfließen.

- Sitzen in Kraft und Stille, Gehmeditation, Übungen aus dem Tee-Weg (Zen-Meditation)
- Schöpfen von Vitalität und Kraft über den Atem, Einzelcoaching (Energie und Atemlehre)
- Praktische Übungen zur Körperwahrnehmung, in Stille und Bewegung (MBSR - Stress-reduzierung durch Achtsamkeit)
- Vorträge, Impulse und praktische Einführungen zur Verbindung von Leadership und Gesundheit



Kloster Frauenwörth

Das Kloster der Benediktinerinnen auf der Fraueninsel im Chiemsee liegt inmitten einer ursprünglichen, schönen Landschaft des bayerischen Alpenvorlandes. Man erreicht die Insel mit dem Auto über Gstadt oder per Zug über den Bahnhof Prien. Nach ein paar Minuten Fußweg und Fahrt mit der Fähre taucht man ein in diesen Kraftort.



Seminarzentrum Barnitz

Unser Seminarzentrum im Norden liegt direkt an einem malerischen Fluss, der Trave. Umgeben von Endmoränen der Eiszeit und rundher um Natur bietet es einen idealen Rahmen für unsere Seminare. Per Bahn erreicht man uns über Hamburg und ca. 30 Minuten Weiterfahrt zum Bahnhof in Reinfeld / Holstein. Dort holen wir Sie gern ab. Ein Zen-Koch verwöhnt uns während des Seminars mit gutem Essen.

Ausbildungen

2001 bis 2013 Begründung und Aufbau von Zen Leadership gemeinsam mit einer Zen-Tradition als Weg für Führungskräfte. Ausgestaltung und Leitung der offenen Leadership-Seminare. Entwicklung von Zen-Firmenworkshops und -seminaren.

2013 bis 2015 Fortsetzung des Zen-Weges mit der Verbindung von Weisheitslehre und Wissenschaft, unabhängig von Werten einer bestimmten Tradition, auf Basis der neuen Anthropologie und einer übergreifend anwendbaren Didaktik und Methodik. Zwei-/dreijährige Ausbildungen zum Coach für Selbstrealisation und interconnective Entwicklung und in der Holistischen Energie- und Atemlehre HEAL und AMO-Breathwork nach Dr. Christina Kessler.

2014 bis 2016 Zweijährige Ausbildung zum / zur MBSR-Meditations- und AchtsamkeitslehrerIn nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR, engl. achtsamkeitsbasierte Stressreduktion). Entwickelt Ende der 70er Jahre wird MBSR seither kontinuierlich wissenschaftlich ausgewertet und begleitet.

Marlies & Helmut Rümke



leadership meditation

Leadership Consulting GmbH
Schlitzer Weg 1
23858 Barnitz
T 04533 6100 364
F 04533 6100 365
M 0151 1210 5847
www.leadership-meditation.de
service@leadership-meditation.de