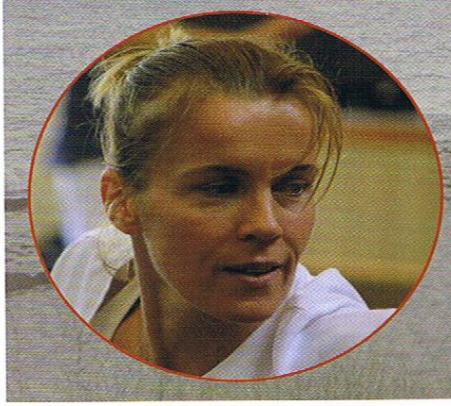
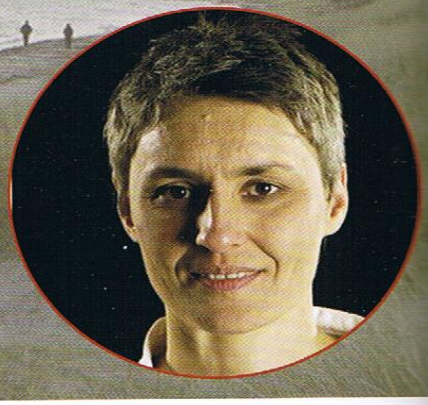
Ki-Übungen, Ki-Karate, und Ki-Kumite auf Sylt

vom 04. bis 07. Oktober 2011
mit Dr. Petra Schmidt & Anette Christl





Für alle, die mit Freude neue Erfahrungen machen, neue Formen des Miteinanders und neue Wege zur Stressbewältigung erleben möchten.

- **Faszinieren Sie die großen Meister der Kampfkünste?**
- **Möchten Sie Ihr ungenutztes Poten tial endlich effektiv einsetzen?**
- **Glauben Sie, dass körperliche und geistige Haltungen "irgendwie" zu sammenhängen?**
- **Möchten Sie erfahren, wie Sie in turbulenten Zeiten einen kühlen Kopf und warme Füße behalten?**

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Stress ist eines der Schlagworte des 21. Jahrhunderts. Gerade in Zeiten stetiger Veränderung und verschärftem Wettbewerb nimmt die Leistungsverdichtung immens zu. Um hier zu bestehen, sind geistige Flexibilität und Anpassungsfähigkeit wichtige Voraussetzungen. Um Ideen und Lösungen für neue Herausforderungen in einem sich ständig wandelnden Umfeld zu finden, müssen Körper und Geist besonders in schwierigen Zeiten in einem gelösten Zustand sein.

In stressigen Zeiten geraten wir körperlich und emotional-geistig leicht aus dem Gleichgewicht. Wir verlieren unsere souveräne Haltung. Unser Energiehaushalt kommt durcheinander. Die Folgen sind Krankheit, Arbeitsausfall bis zum Burnout. Neben einem angemessenem Zeitmanagement sind besonders Übungen zur Körperwahrnehmung hilfreich, um aus der Stressspirale auszusteigen, unsere Energie zu aktivieren und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Die Meister lassen die Dinge ruhig geschehen.
Sie formen die Ereignisse, während sie auftreten.

Laotse

In unserem Seminar vermitteln wir genau solche Übungen, die für Karateka und Nicht-Karateka gleichermaßen geeignet sind, um wieder ins Gleichgewicht zu gelangen.

Seminarziele

- Erhöhen der körperlichen und emotional-geistigen Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Eine Haltung im Gleichgewicht erhöht die Anpassungsfähigkeit, führt zu einem sicheren Auftreten, schafft Unabhängigkeit und ist wichtige Voraussetzung, um stressfrei agieren zu können.

- Erhöhen der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit, indem die Balance zwischen Anspannung und Entspannung erhalten bleibt und Verspannungen vermieden werden. So wird Stress abgebaut, Körper und Geist in Harmonie gebracht und eine selbstbewusste und integrierte Persönlichkeit geschaffen, die Synergien zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein erschließen kann.

- Erkennen und Erweitern der eigenen Möglichkeiten, indem das Potenzial von Visualisierungen erfahren wird, um es später im privaten wie im beruflichen Bereich einzusetzen. Denn eigene Möglichkeiten zu erfassen reduziert Stress.

- Erlernen einfacher (Atem-) Übungen, die auch Zuhause oder am Arbeitsplatz direkt und unbemerkt zur Verringerung des Drucks im operativen Tagesgeschäft eingesetzt werden können.

- Langfristige Ziele: Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Selbstkontrolle, Erhöhung der eigenen Sensibilität für verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung und Erhöhung der Belastbarkeit.

Wirkungsweise von Ki-Übungen, Ki-Karate und Ki-Kumite

◎ Je höher die Arbeitsbelastung desto wichtiger sind die Entspannungsphasen.

Nach einem stressigen Arbeitstag muss eine Erholungsphase folgen, damit die Leistungsfähigkeit für den nächsten Tag gewährleistet bleibt. Ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf und Privatleben erfordert klare Werte und konkrete Zielvorgaben. Zeitmanagement, Arbeitsorganisation und Planung funktionieren nur dann gut, wenn wir selbst unsere Grenzen und Möglichkeiten realistisch einschätzen können. In unserem Seminar auf Sylt arbeiten wir mit den Wechselwirkungen zwischen körperlichen und emotional-geistigen Haltungen. Die Übungen helfen uns, unsere Grenzen und Möglichkeiten direkt zu erfahren: Sie erfahren diese nicht von uns, sondern an sich selbst. Und genau das macht es Ihnen so viel einfacher Ihre Haltungen, Einstellungen und Gewohnheiten auch nach dem Seminar zu überprüfen und zu ändern!

- Wir lernen, die Schwerkraft für uns zu nutzen. Die Schwerkraft hilft uns, unseren Schwerpunkt zu finden und überflüssigen Kraftaufwand zu vermeiden. Unsere Handlungen gewinnen an Harmonie und Effektivität.

- Die Übungen helfen uns, die Quelle unserer Lebensenergie, unserer Atmung und unserer Bewegung zu finden. Das Ausrichten unserer Haltung bringt Körper und Geist ins Lot und hilft uns Stresssituationen entspannter zu begegnen.

- Unser Verhalten und unsere Haltungen sind von unseren Vorstellungen geprägt. Die Übungen lassen uns das Potenzial unserer Vorstellungskraft erfahren. Wenn wir diese bewusst steuern können, erschließen wir uns neue, effektive Handlungs-Möglichkeiten.

- Wir lernen das Potenzial der Atmung zu nutzen. Mit bewusster Atmung können wir Körper und Geist direkt beeinflussen, Stress abbauen und frei werden für unsere Aufgaben.

- Ki-Karate und Ki-Kumite zu üben hilft Spannungen abzubauen. Zugleich ist es, als ob wir in einen Spiegel sähen. Wir erkennen unsere eigenen Möglichkeiten, erfahren unsere Willensstärke und maximieren die Kontrolle über unsere eigenen Handlungen. Wir entdecken bislang verborgene Kräfte.

Karatekas und Nicht-Karatekas sind bei unserem Seminar vom 4. bis 7. Oktober 2011 auf Sylt gleichermaßen herzlich willkommen!

Kontakt

Dr. Petra Schmidt: ps@ki-schule.com
Tel.: 04502 - 88 97 82
Anette Christl: info@set-at-zero.de
Tel.: 06101 - 304 704
www.karate-sommer.de