



KneippAKTIVClub

Kneipp - Verein Bad Salzuflen - Lippe e.V.

Die fünf erfolgreichen Gesundheits Säulen des Monsignore Sebastian Kneipp :
LEBENS-ORDNUNG + BEWEGUNG + ERNÄHRUNG + HEILPFLANZEN + WASSER

KneippMANAGERMental

Energy & Mental Training (E M T)

System : M A N A G E R

Die mentale Beanspruchung von Verantwortungsträgern war wohl selten so groß wie in unseren Tagen. Mentale Stärke, physische Fitness und „unendliche“ Leistungsfähigkeit wird einfach vorausgesetzt. Hier setzt EMT an, um durch einfaches Training das eigene, ständig abrufbare Potential geistiger und physischer Kraft zu aktivieren. So kann das größtenteils kaum genutzte Reservoir ausgeschöpft werden. Die Methode ist denkbar leicht und schnell zu erlernen.

E M T hat folgendes Ziel :

E M T ist eine hervorragende Methode die eigenen Energie zu aktivieren bzw. zu erneuern, um sich körperlich fit zu halten und mentale Fähigkeiten zu pflegen und enorm zu steigern. Da alles zusammenwirkt, werden auf diese Weise Körper, Geist und Seele gesund erhalten und die Lebensqualität positiv verändert.

Mehr Lebensenergie, Lebensfreude und Leichtigkeit bei Beruf und Sport sind Ziele des Trauinings.

E M T ist hilfreich ...

- ➤ **für Manager**, sowie Menschen in besonders fordernden Berufssituationen, weil dieses Training vor allem eine hervorragende Methode zum Entspannen bietet, sowie die Möglichkeit eigene Kräfte voll zu mobilisieren.
- ➤ **für Sportler**, insbesondere in Sportarten mit hoher mentaler Beanspruchung, wie GOLF. Oft wird unterschätzt, wie wichtig das mentale Training für Sportler ist, bestimmt es doch zum Beispiel beim Golfen einen sehr großen Anteil des Spiels.

Probieren Sie **EMT** einfach aus, Sie werden über das Ergebnis - spricht das was Ihr Körper und Geist Ihnen aus eigener Kraft ermöglichen - staunen.

Energy & Mental Trainingssystem

Unter **E M T** vereinen sich verschiedene sehr erfolgreiche Erfahrungen, Kenntnisse und Methoden wie :

- die Kraft der Gedanken
- ➤ Entspannung und Aktivität
- ➤ Lernen und Bewegung

Das **E M T - Training** enthält **5 Systemteile** mit jeweils 2 Schritten :

- a) a) **wahrnehmen** und
- b) b) **verändern**

I. Abschalten der Störungen :

- a) a) Registrieren der eigenen Gedanken. Hier wird beobachtet, was Gedanken mit uns und aus uns machen.
- b) b) Loslassen der Gedanken. Übungen, die zu einem "freien Kopf" führen.

II. Vertrauen auf die eigene Kraft :

- a) a) Kraft spüren durch Sensibilisierung spüren Sie den Fluss der körpereigenen Kraft und Sie erkennen Ihre Blockaden
- b) b) Auflösung der Blockaden und Energie in Fluss bringen durch Energie - Anwendungen (Touch for energy) lösen sich Blockaden auf, der Energiefluss wird beschleunigt.

III. Bewusstheit durch Bewegung erlangen :

- a) a) Die Qualität der Bewegung erkennen. Wahrnehmung des physischen Körpers.
- b) b) Die eigene Beweglichkeit verfeinern. Neue Beweglichkeit erfahren.

IV. IV. Konzentration steigern :

- a) Die Außeneinwirkungen und Störungen von innen erkennen, z.B. störende Umwelt/Umgebungseinflüsse
- b) Beides minimieren und regeln.

V. Sicherung des Erreichten :

- a) a) Schutz und Stärke aufbauen.
- b) Persönliche Rituale entwickeln

Was E M T bedeutet und bewirkt wurde Ihnen zuvor dargestellt. Sie werden daraus leicht ersehen haben, dass E M T genauso für Manager, sowie Menschen in besonders fordernden Berufssituationen geeignet ist, weil dieses Training vor allem eine hervorragende Methode zum Entspannen bietet, sowie die Möglichkeit eigener Kräfte voll zu mobilisieren.

KneippMANAGERMental

Seminar - BEZEICHNUNG : KneippMANAGERMental
Energy & Mental Training

Seminar - CODE : CP - E M T - M

Seminar - ZIEL :
Körperliche Fitness - mental/geistige Leistungsfähigkeit spürbar erhöhen -
Ausgeglichenheit - Konzentrationssteigerung

Seminar - BESCHREIBUNG :

Die folgenden fünf Schritte werden bewusst gemacht und geübt :

I. Beobachtung

des eigenen "Gedankenverhaltens. **Training** zum Ausstieg aus unbeliebten Gedankenmustern.

II. Durch Sensibilisierung

den Fluss der körpereigenen **Kraft spüren**. Erkennen von Blockaden und lernen, wie sich durch Energie - Anwendungen (Touch for energy) das eigene Kraftpotential enorm steigern läßt.

III. Spezielle Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen

führen zu einem neuen Körperbewußtsein.

IV. Kennenlernen von Methoden zur Steigerung der Konzentration.

V. Entwickeln und Festlegen des eigenen Trainingsprogrammes.

Seminar - DAUER	5 x 60 Minuten
Teilnehmer - ZAHL :	Einzelanleitung oder Gruppe (5 - 9 Personen)
Trainings - DAUER :	60 Minuten
Seminar - ORTE :	Vorzugsweise Klöster und abgeschiedene Hotels im In- und Ausland
Seminar - KOSTEN	Gruppe : Seminar p.P. € 125,-- (Schnupper-Stunde p.P. € 35,--)
	Einzeln : Seminar p.P. € 225,-- (Schnupper-Stunde p.P. € 55,--)
Pensions - KOSTEN :	werden gegebenenfalls extra berechnet
Mitzubringensind :	bequeme (Sport-)Kleidung
A G B :	Bitte lesen Sie die AllgemeinenGeschäftsbedingungen
ANMELDUNG :	siehe ANMELDUNG
Seminar - TERMINE :	auf Anfrage

WEITERE KneippMENTAL Seminare

ANGEBOTE	INHALTE	DETAILS
GOLF - E M T	Seminar zur mentalen Optimierung beim Golfen	siehe <u>E M T - GOLF</u>
E M T - AUFFRISCHUNG	Sicherung der guten Ergebnisse	Termin nach Vereinbarung
E M T - TURNIER	Training speziell vor Turnieren	Termin nach Vereinbarung