

Personal Zen Training

mit

Sifu Ralf Bröckling

Coaching, Seminare, Ausbildungen



DEIN WEG ZU DIR

www.body-mind.de

2024-25

Grandmaster, Sifu Ralf Bröckling



DEIN WEG ZU DIR

www.body-mind.de

Personal Zen Training

Was ist unter "Training im Geiste des Zen" zu verstehen?

Alles dreht sich dabei um Ihre Entstressung, körperliche Gesundheit, mentale Ruhe und innerer Stärke.

Ich biete Ihnen an, auf Basis der traditionellen, asiatischen Trainingskonzepte, ihre Vitalität und persönliche Mitte wieder zu entdecken. Mit einer auf Sie zugeschnittenen Rezeptur meiner Lehrprogramme, aus sportlicher Aktivität, Körperwahrnehmungen und Atem-, und Energieübungen, unterstütze ich Sie, Alltag und Beruf aus einer inneren Stärke heraus zu meistern und sich in einem positiven Gewahrnsam zu erleben.

Die Grundlage bildet meine über 35 jährige Erfahrung, in der Systematik der alten, ganzheitlichen, asiatischen Meditations-, und Versenkungslehren und bewährten, traditionellen Kampfkunst-Konzepte. Es geht darum, den Zen-Geist für sich zu entdecken und Schritt für Schritt in die Persönlichkeit zu integrieren. Das Training im Geiste des Zen ist in diesem Sinne, eine Unterstützung ihres ganz persönlichen, menschlichen Entwicklungs-, und Reifungsprozesses, der Sie ein Leben lang begleiten kann.

Des weiteren biete ich Zielgruppen orientierte Seminar-, und Schulungsprogramme an. Auch für betriebliche Sport-, und Bewegungsprogramme, sowie für mentales Training in Gruppenarbeit, mit der Schwerpunktthematik Achtsamkeit und Entstressung, stehe ich zur Verfügung.

Profitieren auch Sie, auf meinen Seminaren und Kursen, im persönlichen Coaching, von meiner langjährigen Erfahrung als Trainer und Coach, oder nehmen Sie an meinen umfassenden Ausbildungen teil, um selbst Menschen, im Geiste des Zen, zu bewegen.

Mit herzlichen Grüßen

Sifu Ralf Bröckling

Kloster Seminare

KLOSTER VINNENBERG

Das über 750 jährige Kloster Vinnenberg, nahe Warendorf-Milte, bietet uns den idealen Rahmen für unsere Seminare. Ein Ort der Ruhe, der geistigen Begegnung und kraftvollen Stille. Ein Ort der es ermöglicht inne zu halten, uns zu besinnen und unsere ganz persönliche Mitte wieder zu entdecken. Das Kloster zählt zu den ältesten Marienwallfahrtsorten im Bistum Münster. Bis zum Jahr 2005 lebten hier Benediktinerinnen, die das Kloster altersbedingt verließen.



Seit 2010 ist Kloster Vinnenberg mit 30 Gästezimmern, um die Kontinuität des kontemplativen Lebens und der religiösen Kultur zu wahren, wieder geöffnet. Auch das alte Rektorat neben dem eigentlichen Klostergebäude ist ein heimeliges Gästehaus, das in schlichter Schönheit bestens geeignet ist, zur Ruhe zu kommen.



Die herzliche Anteilnahme, die gute Organisation und der parkähnliche Klostergarten, machen das Kloster Vinnenberg zu einem ganz besonderen Ort, für meine Seminare.



„Buche deine Seminare bitte zeitnah, um deine gewünschte Unterbringung im Kloster Vinnenberg sicherzustellen.“ Erfahrungsgemäss werden einige Seminare wieder sehr frühzeitig ausgebucht sein!

Kloster Seminare

Ich biete jährlich min. 10 Seminare, mit unterschiedlichen Ansätzen, im Kloster Vinnenberg an. Alle Seminare zielen darauf ab, Sie in ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit zu unterstützen. Körper und Geist, im Einklang mit dem Selbst.

ZA-ZEN „SITZEN IN STILLE“ ©

Za-Zen gibt Dir die Gelegenheit zu einem Ausstieg aus dem alltäglichen Stress, hinein in eine herzliche Stille und eine tiefe, geistige Ruhe. Ich vertrete den liberalen Umgang mit den verschiedenen Za-Zen Richtungen und bevorzuge eine herzliche Stimmung während des Seminars, die allen Teilnehmern*innen die Möglichkeit gibt, ihre persönlichen Potenziale zu entwickeln. Die „Sitzen in Stille“© Seminare finden im überwiegenden Schweigen statt. Momente der Reflexion sind erwünscht.

Es wird nicht durchgehend gegessen. Es findet immer ein Wechsel zwischen Anleitung (Teisha), sitzen in Stille (Shikantaza) und meditativen gehen (Kin-hin) statt. Meine Anleitungen zu verschiedenen Übungen aus dem Qi Gong, der Atemschulung und Körperenergiearbeit, geben Raum zum loslassen und verarbeiten und zum Kraft schöpfen.



Das Seminar wird so gestaltet sein, dass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihren ganz persönlichen Weg finden werden. Für meine Seminare gibt es keine Einschränkungen bezüglich deines Alters oder deiner Fitness. Ich werde deine persönlichen Möglichkeiten berücksichtigen. Zwischenzeitliche äussere und innere Auseinandersetzungen gehören aber zum Prozess der tiefen Entspannung. Das mögliche Ziel ist es Samadhi, zu erreichen. Gedankenfreie „absolute Versunkenheit“ in hellwacher Aufmerksamkeit, die an kein Objekt oder Inhalt haftet. Du lernst entspannt zu sitzen und Dich in deiner Ursprünglichkeit, wieder zu entdecken.

Termine:

13.09.-15.09.24 (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 2 Tage
 13.04.-17.04.25 (So. 18 Uhr - Do. 16 Uhr) 4 Tage
 16.05.-18.05.25 (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 2 Tage
 26.09.-28.09.25 (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 2 Tage

Seminarkosten:

Wochenend-Seminar: 168 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 77,50€/Tag.
 4-Tage-Seminar: 336 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 77,50 Euro€/Tag.

Kloster Seminare

ZA-ZEN „SCHWEIGESEMINAR“

Nach einer ausführlichen Einleitung am ersten Abend findet dieses Seminar bis zum So. Mittag, im absoluten Schweigen statt. Du wirst aber weiterhin von mir angeleitet und jederzeit die Gelegenheit haben, Dich von mir persönlich im Einzelgespräch, unterstützen und begleiten zu lassen. (Dokusan) Ich verfolge aber nicht die strenge, ritualisierte japanische Za-Zen Kultur, sondern bevorzuge auch in diesem Seminar eine herzliche, offene Grundstimmung. Wirkliche Stille kann manchmal auch als laut empfunden werden und zu Gedankenstürmen führen. Es bedarf ein wenig Geduld und Durchhalte-vermögen, um die Stille, beziehungsweise das Wechselbad aus Gedanken und Ruhe anzunehmen, zu akzeptieren und heilsam in dir wirken zu lassen. **Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen.** (aus dem Zen-Buddhismus)



Ich verfolge nicht die strenge, ritualisierte japanische Za-Zen Kultur, sondern bevorzuge auch in diesem Seminar eine herzliche, offene Grundstimmung um allen Teilnehmern*innen die



Möglichkeit zu bieten, ihre persönlichen Potenziale zu entwickeln.

Das Seminar wird inhaltlich so gestaltet sein, dass auch fortgeschrittene Zen praktizierende, hier den Rahmen finden können. Aber, Zen Geist ist immer auch Anfänger Geist. Du kannst Dich auch als Anfänger*in auf dieses Thema, bedenkenlos einlassen, wenn Du die Stille als wunderbaren Raum der Selbstschau erfahren möchtest.

Termine:

| | | |
|-----------------|---------------------------|--------|
| 26.07.-28.07.24 | (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) | 2 Tage |
| 16.10.-20.10.24 | (Mi. 18 Uhr - So. 16 Uhr) | 4 Tage |
| 17.01.-19.01.25 | (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) | 2 Tage |
| 01.08.-03.08.25 | (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) | 2 Tage |
| 15.10.-19.10.25 | (Mi. 18 Uhr - So. 16 Uhr) | 4 Tage |

Seminarkosten:

Wochenend-Seminar: 168 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 77,50€/Tag.
4-Tage-Seminar: 336 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 77,50 Euro€/Tag.

Kloster Seminare

„KLOSTER-AUSZEIT“

4 - 5 oder 9 Tage Entspannung, Atmung, Bewegung und Meditation. Eine gute Gelegenheit wirklich tief zu entspannen und loszulassen. Ich werde mit einem ausgewogenen Verhältnis aus Bewegung, Atmung und Meditation dazu beitragen, dass Du zur Ruhe kommst und Momente der Selbstreflexion und inneren Einkehr finden kannst. Auf Basis der traditionellen asiatischen Bewegung-, und Energiekonzepte wirst Du mit Meditationen im Geiste des Za-Zen, Übungen aus dem Qi Gong, einer intensiven Atemschulung, leichter Gymnastik und sanften Bewegungen, eine deutliche Zunahme deiner inneren Stärke und physischen Präsenz erleben. Dein Körper richtet sich wieder auf. Deine Atmung bekommt wieder ihren natürlichen Rhythmus und Du wirst insgesamt vitaler und entspannter. Du lernst auch eine Übungsform aus dem Qi Gong, die Du dann Zuhause weiter pflegen kannst. Körper und Geist im Einklang mit dem Selbst. Das Seminar wird inhaltlich so gestaltet sein, dass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihren ganz persönlichen Weg finden werden. Zwischen den Übungseinheiten hast Du die Muße zur Ruhe zu kommen. Für dieses Seminar gibt es keine Einschränkungen bezüglich deines Alters oder deiner Fitness. Ich werde deine ganz persönlichen Möglichkeiten berücksichtigen. Je nach Länge des Seminars, werden wir 1-2 Tage im absoluten Schweigen verbringen! Du sollst dich einfach wohlfühlen, absolut entspannen und neue Kraft schöpfen.



Ein entspannter Geist und ein gesundes Körpergewahrnsam, sind die Schlüssel für deine innere Balance und ein gutes Lebensgefühl.

Termine:

| | | |
|-----------------|----------------------------|--------|
| 17.07.-21.07.24 | (Mi. 18 Uhr - So. 16 Uhr), | 4 Tage |
| 21.07.-26.07.24 | (So. 18 Uhr - Fr. 16 Uhr), | 5 Tage |
| 17.07.-26.07.24 | (Mi. 18 Uhr - Fr. 16 Uhr), | 9 Tage |
| 28.12.-01.01.25 | (Sa. 18 Uhr - Mi. 16 Uhr), | 4 Tage |
| 23.07.-27.07.25 | (Mi. 18 Uhr - So. 16 Uhr), | 4 Tage |
| 27.07.-01.08.25 | (So. 18 Uhr - Fr. 16 Uhr), | 5 Tage |
| 23.07.-01.08.25 | (Mi. 18 Uhr - Fr. 16 Uhr), | 9 Tage |
| 28.12.-01.01.26 | (So. 18 Uhr - Do. 16 Uhr), | 4 Tage |

Seminarkosten:

4-Tage-Seminar: 336 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 77,50 Euro€/Tag.

5-Tage-Seminar: 420 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 77,50 Euro€/Tag.

9-Tage-Seminar: 556 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 77,50 Euro€/Tag!

Kloster Seminare

„QI TRAINING“

„Qi Training“ ganzheitliches Bewusstsein im Geiste des Zen.

Dein Wochenende voller Entspannung, Atmung, Bewegung, und Meditationen, im Geiste des Zen. Schöpfe neue Kräfte für deinen Alltag, in herzlicher Verbundenheit.

Ich lege in diesem Seminar mein Hauptaugenmerk auf das innere, energetische Arbeiten. Das Grundprinzip Körper, Geist und Seele im Tun zu vereinen, ist mir besonders wichtig. Nur so kann das Qi Gong seine ganze und auch heilende Kraft in Dir entfalten.



Achtsamkeit und Energieübungen aus verschiedenen Bereichen, sorgen für körperliche und mentale Gesundheit in Dir. Ich werde Dir das Qi als Quelle des Lebens, erfahrbar machen. Erlebe dein ganzheitliches Bewusstsein, im Geiste des Zen. Das Seminar ist für Anfänger und auch für Fortgeschrittene, die ihrem Qi Gong mehr Tiefe verleihen möchten, gleichermaßen geeignet. Bei schönem Wetter werden wir auch draußen, in dem wunderschönen Klostergarten unsere Qi Gong Übungen ausführen und meditieren. Herzliche Verbundenheit, im Einklang mit deinem Selbst.

"Schöpfe aus tiefer Entspannung, neue geistige Vitalität und Kraft für deinen Alltag"

Termine:

27.09.-29.09.24 (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 2 Tage

19.09.-21.09.25 (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 2 Tage

Seminarkosten:

Wochenend-Seminar: 188 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 77,50 €/Tag.

Veranstaltungen im Dojo

„QI POWER TRAINING“

Ich lade Dich herzlich ein, an meinem Qi Gong Kurs, mit zusätzlichem körperlichen Training teilzunehmen! Diese Kursreihe findet 3 Mal jährlich, an 6 Termine, a 90 Min., Samstags Vormittags, in meinem Dojo statt. In diesem Kurs bietet sich die einzigartige Möglichkeit, deine körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern und zu stärken. Durch eine Kombination aus Atemübungen, sanften Bewegungen, Verbesserung deiner Beweglichkeit und Meditationstechniken, wirst Du lernen, deine Energie und Vitalität deutlich zu steigern und deine Stressresistenz zu erhöhen.



Zusätzlich zu meinem Qi Gong Programm lasse ich auch ein körperliches Training einfließen, das darauf abzielt, deine körperliche Fitness und Ausdauer zu verbessern. Ich werde Dir qualifiziert helfen, deine körperlichen Fähigkeiten zu verbessern, indem Du gezielte Übungen durchführst, die speziell auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Ich bin überzeugt, dass dieser Kurs Dir helfen wird, deine Ziele zu erreichen, um ein gesünderes, glücklicheres Leben zu führen.

Du gehst entspannter und deutlich vitaler in deinen Alltag.

Dein perfekter Start ins Wochenende.

Zusätzliche Kurse zu den Themen Za-Zen am Montag Abend, Selbstverteidigung über die Vitalpunkte, Kampfkunst-Wochenenden, ... findest Du auf meiner Seite.

Termine:

13.04.-25.05.24 (6 x Samstags, jeweils 90 Minuten, 2-3 Kurse nacheinander)

09.11.-14.12.24 (6 x Samstags, jeweils 90 Minuten, 2-3 Kurse nacheinander)

01.02.-08.03.25 (6 x Samstags, jeweils 90 Minuten, 2-3 Kurse nacheinander)

Kursgebühr:

138 Euro/Person, 6 Unterrichtseinheiten, a 90 Minuten

Veranstaltungen im Dojo

„QI GONG“ WOCHENENDE, MIT UND OHNE ÜBERNACHTUNG

Basis Qi Gong Seminar für Neueinsteiger.

Möchtest Du die Pforten zu den traditionellen, asiatischen Bewegungs- und Meditationstechniken für Dich öffnen?

Dann lass mich Dir eine Einladung zum "Qi Gong Basisseminar" im Juni 2024 aussprechen. Dieses Wochenende verspricht eine Reise voller Entspannung, Atemübungen, sanfter Bewegungen und Meditation, die deine Seele nähren und deinen Geist erfrischen wird. Egal, ob Du neu in dieser Welt bist oder bereits erste Schritte unternommen hast, dieses Seminar bietet Raum für persönliches Wachstum und die Vertiefung deiner inneren Harmonie.

Tauche ein in die Welt des Qi Gong und entdecke eine Vielzahl von Übungsabfolgen, intensive Atemtechniken, sanfte Gymnastik, Yoga und Zen-Meditation. Jede Bewegung wird dich mit Energie erfüllen und deine inneren Kräfte wecken.



„TRADITIONELLE KAMPFKÜNSTE IM GEISTE DES ZEN“

Basis Wochenende, mit und ohne Übernachtung möglich.

Wenn Dich die faszinierende Welt der traditionellen, asiatischen Kampfkünste sowie die Geheimnisse der Bewegungs- und Meditationstechniken ansprechen, dann öffnet sich für Dich nun die Tür zu einem unvergesslichen Wochenende voller Entdeckungen, Harmonie und innerer Ruhe. Egal, ob du deine ersten Schritte in die Welt der Kampfkünste machst oder deine bereits vorhandenen Fähigkeiten vertiefen möchtest, hier bist du genau richtig. Dieses Seminar öffnet Türen zu verschiedenen Themen und lädt dich ein, die Vielfalt und Schönheit der traditionellen Kampfkünste, im Geiste des



Zen zu erleben.

Das Training ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Infos auf meiner Website.

Termine:

| | | | |
|------------------------|--------------|----------------|---------------------------|
| Qi Gong Wochenende. | 08.-09.06.24 | 14.-15.06.2025 | (Sa.,10 Uhr - So.,16 Uhr) |
| Kampfkunst Wochenende. | 15.-16.06.24 | 21.-22.06.2025 | (Sa.,10 Uhr - So.,16 Uhr) |

Kursgebühr:

Die Gesamtkosten für dieses zweitägige Seminar betragen nur 248 Euro pro Person, inklusive Vollverpflegung und Getränken. Es stehen auch Übernachtungsplätze zur Verfügung, dann sind es 288 Euro pro Person. Die Unterbringung erfolgt in unserem Haus, umgeben von einem großzügigen Garten und der Stille der Natur. Wir werden immer bemüht sein, die Klosterkultur der Abgeschiedenheit zu pflegen.

Veranstaltungen im Dojo

„5 TAGE INTENSIV ZA-ZEN“

Za-Zen Seminar, "Sitzen in Stille". 5 Tage intensiv Seminar, nach Ostern, inkl. Übernachtung und Vollverpflegung. Du möchtest Dich noch tiefer in dein Za-Zen begeben?



Diese Möglichkeit biete ich Dir jetzt. Dieses Seminar hat einen ganz besonderen Charakter und weicht von meinen Klosterseminaren inhaltlich insofern ab, dass die Aufforderung sich immer wieder in die Stille zu begeben, deutlich größer sein wird. Das beinhaltet auch, deutlich mehr Zeiten auf dem Kissen zu verbringen, wie Du es bisher vielleicht gewohnt bist. Diese



Herangehensweisen ermöglichen Dir den Zugang zu neuen Bewusstseinssebenen in Dir.

Ich biete einem kleinen Kreis von nur 3 bis max. 5 Teilnehmer*innen, in meinem Dojo den Rahmen, sich in ihrem Za-Zen noch einmal in einer ganz anderen Tiefe erleben zu können. Die äusseren Rahmenbedingungen, die Ruhe im Außen und die Stille im Dojo, sind dafür bei uns ideal.

Das Seminar beginnt im überwiegenden Schweigen und findet dann, mehr und mehr im absoluten Schweigen statt. Vielleicht erlebst Du auf diesem Wege besondere Gipfelerfahrungen, dass nicht Geist-Bewusstsein zu erleben und erkennst den Weg der Erleuchtung. Aber darauf kommt es nicht an. Es geht nur um Dich, um die Erkenntnis deines eigenen Wesens. Wirkliche Stille ermöglicht Dir, nicht zu sein, eins in Allem zu sein. Du beginnst den Fluss des Lebens zu erkennen und wirst zu Wasser.



Wenn meine Worte dich erreichen, freue ich mich darauf, Dich auf meinem intensiv Za-Zen Seminar, begrüßen zu dürfen.

Termin:

01.04.-06.04.24 (Mo. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 5 Tage

21.04.-26.04.25 (Mo. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 5 Tage

Seminargebühr:

730 Euro/Person, inkl. Unterkunft mit Vollverpflegung

Personal Coaching, im Geiste des Zen

Gibt es kostbareres als in die körperliche und mentale Gesundheit zu investieren? Auf den Säulen: Atmung, Bewegung und Meditation im Geiste des Zen, finden wir **Ihren** richtigen Weg. Sie können mich regional für wöchentliche Einzelstunden, bei mir im Dojo, oder bei Ihnen buchen. Sie können ebenfalls komplette Coaching Tage, auch mit Partner*in buchen und ihre Zeit, inkl. Übernachtungen entspannt bei mir verbringen. Ich bin aber auch bundesweit im Einsatz. Auch für ihr Mitarbeiter Team, erstelle ich Ihnen gerne ein Angebot, im individuellen Gruppenunterricht, nach ihren Möglichkeiten. Lassen Sie sich inspirieren.

ACHTSAMKEIT UND ENERGIEARBEIT

Qi Gong:

Die heilende Kraft des freien Energieflusses

Traditionelle chinesische Übungen und Formen. Die Bewegung folgt der Atmung, dem Chi. Innere Achtsamkeit und Wahrnehmung. Qi Gong trainieren heißt, die eigene Lebenskraft und Lebensenergie durch regelmäßige Übungen ,erfolgreich zu stärken.



Taoistisches Chi Gung:

Intensive Energiearbeit in harter und weicher Form



Bewegungsformen zur Harmonisierung des Chi. Nicht ganz so weich und fließend wie im Qi Gong und doch sehr effektiv. Die Grundstellungen sind tiefer, die Atmung ist viel kräftiger und energiereicher. Dazu gehört auch die taoistische Atemgymnastik. In diesem System biete ich auch ein Programm zur Vitalisierung der Sexualkraft an. Durch spezielle Übungen und Aufgabenstellungen, kann der Energiefluss wieder seine natürliche Balance erreichen und somit zu einem ausgeglichenen Sexualleben beitragen.

Yoga:

Balance, innere Kraft und Harmonie erleben

Aus der Vielzahl von Yoga Übungen wählen wir für sie die Formen und Haltungen aus, die für sie auch machbar sind. Aber auch Teile der Atemschulung und Meditationstechniken, mit Mantras und Mudras werden wir einsetzen. Neben einer erhöhten Vitalität werden sie auch ihre Beweglichkeit, entscheidend verbessern können.



Personal Coaching, im Geiste des Zen

BEWUSSTSEINSSCHULUNG

Sitzen in Stille:

Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen.

Japanischen Ursprungs. Im chinesischen Zuochan. Wir üben uns in Stille. Sitzen, atmen, in uns sein. Das Ich erkennen. Das Selbst entdecken und erblühen lassen. In seiner vollendeten Form ist Zazen ein Zustand hellwacher, gedankenfreier Achtsamkeit, ohne an Inhalten und Objekten zu haften. Der Weg der Erleuchtung.



Atemschulung:

Die bewusste Atmung als Quelle der Kraft erleben



Eine umfassende Atemschulung ist die Grundlage aller meiner Angebote. Ein Drittel unsere Lebensenergie, Chi beziehen wir aus unserer Atmung. Eine Quelle der Kraft, die wir in unserem Alltag oft vernachlässigen. Ich zeige Ihnen den taoistischen Atemzyklus und durch Übungen aus dem Za Zen, Qi Gong und Yoga, wie sie diese Kraft wieder erlangen können. Über die Atmung führt der Weg nach Innen, zum Selbst.

Entstressung:

Tue deinem Körper Gutes und deine Seele wird sich wohlfühlen

Entstressung im Geiste des Zen bedeutet in erster Linie sich selbst zu entdecken. Unseren physischen Körper, unseren Energiekörper, unseres Mentalkörper, Mithilfe von Körperwahrnehmungsübungen, Bewegung, Meditation, Bioenergetik und Bewusstseinschulung, werden wir gemeinsam die Ursachen und Konfliktmuster entdecken und entschärfen. Ziel ist es diese Erkenntnisse mehr und mehr in den Alltag zu integrieren.



Personal Coaching, im Geiste des Zen

TRADITIONELLE KAMPFKÜNSTE

Shaolin Karate:

Systematisches lernen eines bewährten Kampfkunst-Konzeptes

Blöcke, Schläge, Tritte, Formen, Ein komplettes Kampfkunst System, ohne Wettkampf Struktur und mit viel Aufmerksamkeit auf die Atmung, dem Qi. Beim Shaolin Karate wird das "Do", der Weg, der Kampfkunst betont. Eine komplexe Atemschulung bildet die Grundlage, um auch unsere inneren Strukturen sukzessive zu erfassen und wahrzunehmen. Karate gibt ein klares Bewegungskonzept vor, das den gesamten Körper fordert.



Chan Shaolin Si:

Intensives Training, Studium und Meditation



Eine sehr in die Tiefe gehende Kampfkunst, die sie immer wieder auffordert, sich darauf einzulassen, Grenzen zu entdecken und loszulassen. Energiearbeit in harter und weicher Bewegung. Auch die Drachenkata gehört dazu. Chan steht für den Ursprung im Zen Buddhismus, Shaolin bezieht sich auf den Ursprung im Shaolin Kloster, Si ist die chinesische Bezeichnung für Weg.

Selbstverteidigung:

Wirksame Selbstverteidigung braucht sehr viel Übung um auch in einer Ausnahmesituation, Anwendung zu finden. Ich kann Ihnen wirksame Befreiungs-, und Abwehrtechniken vermitteln, die über Schmerz und/oder durch gezielte Eingriffe in das gegnerische Energiesystem, ohne großen Kraftaufwand sehr effektiv sind.



Coaching-Kosten:

| | | |
|---|---------|-----------|
| Beratung und kennen lernen: | 1 Std. | kostenlos |
| Personal Coaching: | 10 Std. | 780€ |
| Personal Coaching für Paare: | 10 Std. | 980€ |
| Coaching, Wochenende, mit Übern./VP: | 10 Std. | 880€ |
| Coaching, Wochenende, Paare, mit Übern./VP: | 10 Std. | 1080€ |

Coaching, im Geiste des Zen

AUSBILDUNGSPROGRAMM

Ich möchte diejenigen ansprechen, die sich für die traditionellen Kampfkünste und deren verwandte Themen, im ursprünglichen Sinn interessieren und dafür brennen, damit als Lehrer/in zu arbeiten, um anderen Menschen die vielfältigen Wege einer ganzheitlichen Zen-Kultur zu vermitteln. Zu lernen, zu lehren, um es so in ihrer Ganzheit zu erhalten und weiter zu tragen.

Aus diesem Grund, habe ich für Dich ein umfassendes Ausbildungsprogramm zusammengestellt, das es Dir ermöglicht zu einem einmaligen Preis/Leistung Verhältnis, im Rahmen deiner zeitlichen Möglichkeiten, deinen Wunsch als Lehrer/in zu arbeiten, zu realisieren. Auch nach Abschluss deiner Grundausbildung/en werde ich Dir weiterhin als Mentor hilfreich zur Seite stehen, um Dich bei der Verwirklichung in deiner Praxis zu unterstützen. Auf meiner Website, steht Dir mein Ausbildungsprogramm zum download zur Verfügung. Es stehen Dir folgende Wege offen:



Qi Gong Lehrer/in:

Achtsamkeit Lehrer/in:

Zen Lehrer/in:

Lehrer/in für Selbstverteidigung, über die Vitalpunkte:

Grundausbildung, mit der Befähigung zu unterrichten.

Dauer, je nach Vorkenntnissen: 150-250 Stunden. 4-6 Wochen in Teilzeiten (Wochenenden), bei mir im Dojo.

Kosten: 2800€, 4 Wochen, inkl. Übernachtung und Verpflegung.



Kampfkunst Lehrer/in: Shaolin Karate, oder Chan Shaolin Si

Grundausbildung, mit der Befähigung zu unterrichten.

Dauer, je nach Vorkenntnissen: 250-400 Stunden. 3-4 Monate in Vollzeit, bei mir im Dojo und in diversen Unterrichtsgruppen aller Altersstufen.

Kosten: 2600€, für 4 Wochen, inkl. Übernachtung und Verpflegung.

Zen-Kampfkunst Lehrer/in: Shaolin Karate, Chan Shaolin Si, Schwert, Selbstverteidigung

Grundausbildung, mit der Befähigung zu unterrichten.

Dauer, je nach Vorkenntnissen: 800-1000 Stunden. 6-8 Monate in Vollzeiten, bei mir im Dojo, in diversen Unterrichtsgruppen aller Altersstufen und in Zen-Kursen und Seminaren.

Kosten: 2600€, für 4 Wochen, inkl. Übernachtung und Verpflegung.

Die Ausbildungen werden plus MwSt., in Rechnung gestellt! Ausführliche Infos auf Website.



DEIN WEG ZU DIR

www.body-mind.de

PERSONAL ZEN TRAINER
SIFU RALF BRÖCKLING

Bruchstr. 8, 33790 Halle/Westf.

05201/8563800

Email: info@body-mind.eu

www.body-mind.eu



SCAN ME

