

# Personal Zen Training

mit

Grandmaster, Sifu Ralf Bröckling  
Coaching, Seminare, Ausbildungen



DEIN WEG ZU DIR

[www.body-mind.de](http://www.body-mind.de)

2025-26

# Grandmaster, Sifu Ralf Bröckling



DEIN WEG ZU DIR

[www.body-mind.de](http://www.body-mind.de)

## **Personal Zen Training**

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

### Zen-Training – Finde innere Ruhe, Kraft und Balance

In einer Welt, die oft hektisch und überfordernd ist, schenkt dir das Zen-Training einen Raum der Stille und Achtsamkeit. Es ist mehr als nur eine Praxis – es ist ein Weg, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, um deinen ganz persönlichen Entwicklungs- und Reifungsprozess zu unterstützen.

Mit über 35 Jahren Erfahrung in der Systematik bewährter Kampfkunst-Konzepte kombiniere ich traditionelle Zen-Übungen, Meditation, Körperenergiearbeit und moderne Methoden, um Dir ein ganzheitliches Training zu bieten. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist – das Zen-Training gibt dir Werkzeuge an die Hand, um im Alltag gelassener, fokussierter und Stress resilienter zu werden. Gleichzeitig begleite ich dich auf deinem individuellen Weg zu mehr Selbstbewusstsein, innerer Klarheit und persönlichem Wachstum.

### Was dich erwartet:

Meditation in Stille (Za-Zen): Finde innere Ruhe und lerne, Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Achtsamkeitsübungen: Entwickle ein bewusstes Erleben des gegenwärtigen Moments.

Körperarbeit: Verbessere deine Haltung, Atmung und Körperwahrnehmung durch sanfte Bewegungen und Übungen.

Zen-Philosophie: Entdecke die Weisheit der Zen-Lehren und integriere sie in dein tägliches Leben.

### Mein Angebot umfasst:

Zielgruppenorientierte Seminare und Schulungsprogramme: Ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene – ich biete maßgeschneiderte Kurse und Seminare an, die im Einzel- und Gruppenunterricht, auf deine Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Umfassende Ausbildungen: Vertiefe dein Wissen und werde selbst zum Experten, zur Expertin, für Zen-Training, Achtsamkeit-Konzepten und Kampfkunst.

Betriebliche Sport- und Bewegungsprogramme: Förderung der Gesundheit und

Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz durch gezielte Bewegungs- und Entspannungsübungen.

Mentales Training in Einzel- und Gruppenarbeit: Mit Schwerpunktthemen wie Achtsamkeit und Entstressung helfe ich dir, Stress abzubauen und mentale Stärke zu entwickeln.

### Warum Zen-Training?

Unterstütze deinen persönlichen Entwicklungs- und Reifungsprozess.

Reduziere Stress und finde innere Balance.

Steigere deine Konzentration und mentale Klarheit.

Erlebe tiefe Entspannung und neue Energie.

Entwickle ein stärkeres Bewusstsein für dich selbst und deine Umgebung.

## Für wen ist das Zen-Training geeignet?

Das Training richtet sich an alle, die nach mehr Gelassenheit, Klarheit und innerer Stärke suchen – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorerfahrung. Es eignet sich sowohl für Privatpersonen als auch für Unternehmen, die das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter fördern möchten.

Starte jetzt deine Reise zu mehr Achtsamkeit, innerem Frieden und persönlichem Wachstum. Melde dich noch heute an und entdecke, wie das Zen-Training dein Leben bereichern kann.

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 Kloster-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 ca. 10 Seminare, mit unterschiedlichen Ansätzen, im Kloster Vinnenberg an. Alle Seminare zielen darauf ab, Dich in deiner 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 meditativem 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:

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  
 29.03.-02.04.26 (So.18 Uhr - Do. 16 Uhr) 4 Tage, vor Ostern  
 15.05.-17.05.26 (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 2 Tage

#### Seminarkosten:

Wochenend-Seminar: 178 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81 €/Tag.  
 4-Tage-Seminar: 358 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81 €/Tag.

## Kloster Seminare

### ZA-ZEN „SCHWEIGESEMINARE“

Nach einer ausführlichen Einleitung am ersten Abend findet dieses Seminar bis zum Mittag des letzten Tages, 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. Ich verfolge nicht die strenge, ritualisierte, japanische Za-Zen Kultur, sondern bevorzuge auch in diesem Seminare eine herzliche, offene Grundstimmung. Wirkliche Stille kann manchmal auch als laut empfunden werden und zu Gedankenstürmen führen. Es bedarf ein wenig Geduld und Durchhaltevermögen, um die Stille, beziehungsweise das Wechselbad aus Gedanken und Ruhe anzunehmen, zu akzeptieren und heilsam in dir wirken zu lassen. Das Schweigen im Zen, ist nicht bloß das fehlen von Worten, sondern eine reine Sprache der Seele. Es ist der Ausdruck der inneren Ruhe und des tiefen Verständnisses, deines Selbst.



**Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen.** (aus dem Zen-Buddhismus)



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:

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  
23.01.-25.01.26 (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 2 Tage  
06.02.-08.02.26 (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 2 Tage  
31.07.-02.08.26 (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 2 Tage

#### Seminarkosten:

Wochenend-Seminar: 178 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81€/Tag.  
4-Tage-Seminar: 358 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81€/Tag.

## Kloster Seminare

### „KLOSTER-AUSZEITEN“

4 - 5 oder 9 Tage Entspannung, Atmung, Bewegung und Meditation. Deine 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:

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  
 22.07.-26.07.26 (Mi. 18 Uhr - So. 16 Uhr), 4 Tage  
 26.07.-31.07.26 (So. 18 Uhr - Fr. 16 Uhr), 5 Tage  
 22.07.-31.07.26 (Mi. 18 Uhr - Fr. 16 Uhr), 9 Tage

#### Seminarkosten:

4-Tage-Seminar: 358 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81 €/Tag.  
 5-Tage-Seminar: 448 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81€/Tag.  
**9-Tage-Seminar: 656 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81 €/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:

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

11.09.-13.09.26 (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr) 2 Tage

Seminarkosten:

Wochenend-Seminar: 198 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81 €/Tag.

## Veranstaltungen in meinem Dojo

### „QI POWER TRAINING“

Ich lade Dich herzlich ein, an meinem Qi Gong Kurs, mit zusätzlichem körperlichen Training teilzunehmen! Diese Kursreihe findet 2- 3 Mal jährlich, an 6 Termine, a 90 Min., Samstags, in meinem Dojo statt. In diesem Kursen bietet sich die einzigartige Möglichkeit, deine körperliche und mental-emotionale 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, Selbstverteidigung über die Vitalpunkte, Frauengruppen, Kampfkunst-Kurse und Wochenenden, ... findest Du auf meiner Seite.*

voraussichtliche Termine:

08.11.-13.12.25 (6 x Samstags, jeweils 90 Minuten, 2-3 Kurse nacheinander)

14.02.-21.03.26 (6 x Samstags, jeweils 90 Minuten, 2-3 Kurse nacheinander)

Kursgebühr:

138 Euro/Person, 6 Unterrichtseinheiten, a 90 Minuten

## Veranstaltungen in meinem Dojo

### „QI GONG“ WOCHENENDE, MIT UND OHNE ÜBERNACHTUNG

Qi Gong Seminar, auch für Neueinsteiger.

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

Dann folge meiner Einladung, zum "Qi Gong Wochenende" im Sommer teilzunehmen. 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 Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Infos auf meiner Website.

Termine:

Qi Gong Wochenende.	14.-15.06.2025	30.-31.05.2026	(Sa.,10 Uhr - So.,16 Uhr)
Kampfkunst Wochenende.	21.-22.06.2025	06.-07.06.2026	(Sa.,10 Uhr - So.,16 Uhr)

Kursgebühr:

Die Gesamtkosten für diese zweitägigen Seminare betragen nur 248 Euro pro Person, inklusive Vollverpflegung und Getränken. Es stehen zu beiden Seminaren, 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 Abgeschlossenheit zu pflegen.

## Veranstaltungen in meinem Dojo

### „5 TAGE INTENSIV ZA-ZEN, RETREAT“

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. Längere Pausen und verschiedene Übungen aus dem Qi Gong, der Atemschulung und Körperenergiearbeit,



geben Raum zum loslassen und verarbeiten und zum Kraft schöpfen!

Diese Herangehensweisen ermöglichen Dir den Zugang zu neuen Bewusstseinssebenen in Dir.

Ich biete einem kleinen Kreis von nur 3 bis 4 Teilnehmer\*innen, den Rahmen, sich in ihrem Za-Zen noch einmal in einer ganz anderen Tiefe erleben zu können. Die äusseren Rahmenbedingungen und die Stille im Dojo, sind dafür bei uns ideal. Unser weitläufiger Garten liegt mitten im Naturschutzgebiet. Wir werden immer bemüht sein, die Klosterkultur der Abgeschiedenheit zu pflegen. Das Retreat 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-Bewusstseins 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.



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:

21.04.-26.04.25 (Ostermontag 18 Uhr - Sa. 14 Uhr) 5 Tage

06.04.-11.04.26 (Ostermontag 18 Uhr - Sa. 14 Uhr) 5 Tage

Zusätzliche Termine sind auf Anfrage möglich.

Seminargebühr:

730 Euro/Person, inkl. Unterkunft mit Vollverpflegung und Getränken.



DEIN WEG ZU DIR

[www.body-mind.de](http://www.body-mind.de)

## 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 auch 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:**

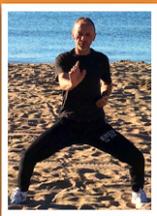
*Die heilende Kraft des freien Energieflusses*

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 Mantren und Mudras werden wir einsetzen. Neben einer erhöhten Vitalität werden sie auch ihre Beweglichkeit, entscheidend verbessern können.



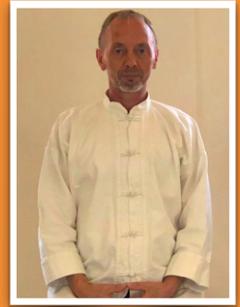
## Personal Coaching, im Geiste des Zen

### BEWUSSTSEINSSCHULUNG

#### **Sitzen in Stille:**

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

Za-Zen ist japanischen Ursprungs. Die Quellen liegen 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 Za-Zen 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-Pranajama, wie Sie diese Kraft wieder erlangen können. Über die Atmung führt der Weg nach Innen, zum Selbst.

#### **Achtsamkeit-Entstressung:**

*Tue deinem Körper Gutes und deine Seele wird sich wohlfühlen*

Entstressung im Geiste des Zen bedeutet in erster Linie sich selbst zu entdecken, Dich in deinem ursprüngliche 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. Das äussere Tun wird immer mehr zu einer Entdeckung des Selbst. Auch die Drachenkata und das führen des Schwertes gehören 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. Für Frauen und Männer.



#### **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€
Auszeit-Retreat nur für Dich!, mit Übern./VP, 3-5 Tg.,ab:		480€

## Ausbildungen

### 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, auch in Teilzeiten (Wochenenden), bei mir im Dojo.



#### **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 Vollzeiten (Monatsweise), bei mir im Dojo und in diversen Unterrichtsgruppen (Kinder-Jugendliche-Erwachsene), als Praktikant\*in.

#### **Zen-Kampfkunst Lehrer/in:** Shaolin Karate, Chan Shaolin Si, Schwert, Qi Grundlagen, Selbstverteidigung, Körperenergiearbeit, .....

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.

Werde aktives Mitglied unserer Lehrer\*innen Community. Ausführliche Infos auf Website.



DEIN WEG ZU DIR

[www.body-mind.de](http://www.body-mind.de)

PERSONAL ZEN TRAINER  
SIFU RALF BRÖCKLING

Bruchstr. 8, 33790 Halle/Westf.

05201/8563800

Email: [info@body-mind.eu](mailto:info@body-mind.eu)

[www.body-mind.eu](http://www.body-mind.eu)



SCAN ME

