

# MANAGE THE MANAGER

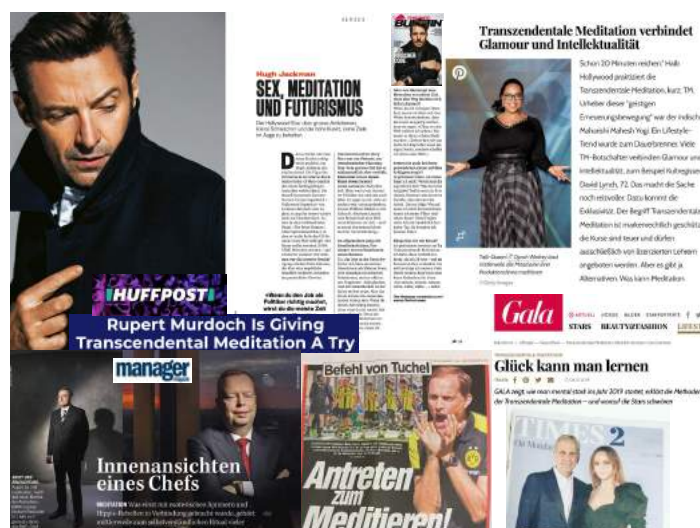
## IBIZA-KURS HIGH-CLASS MEDITATION TRAINING

Befreit von Stress, stärkt Stressresistenz und entfaltet energetisches Potenzial.

Setzt den kreativen Genius - das Master-Management der Natur - in Ihnen frei.

Steigert Ihre Leistungskraft und Effizienz.

Manager und Prominente entdecken Meditation. Die einfache, natürliche und wissenschaftlich bestätigte Technik: Transzendente Meditation (TM) mit Körper- und Atemübungen.



# IBIZA-KURS HIGH-CLASS MEDITATION TRAINING

## Gute Gründe für Ihre Teilnahme

Die Schlüsseltechnologie der TM, die aus dem zeitlosen Yoga stammt, macht Ihnen das Master-Management der Natur verfügbar. Mit seinen ganzheitlichen Wirkungen bietet es Ihnen einen umfassenden Mehrfachnutzen über den Stressabbau hinaus. Menschliches Bewusstsein besitzt die latente Fähigkeit durch tiefe Entspannung, sich in den Grundzustand aller physikalischen Systeme zu integrieren und dessen kreative Intelligenz zu nutzen. Die TM-Technik aktiviert diese Fähigkeit. Während der Ausübung dieser Technik erfahren Sie einen Zustand ruhevoller Wachheit. Hierbei lösen sich tiefverwurzelte Stresse und Verspannungen, Geist und Körper können grundlegend regenerieren. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass dadurch die Funktionsweise des Gehirns auf systematische Weise verbessert und zunehmend seine volle Leistungskraft hergestellt wird. Sie werden klarer und selbstsicherer, zielbestimmter und energiegeladener. Die TM wird von zahlreichen Prominenten praktiziert u. a. von Russell Brand, Gisele Bündchen, Ray Dalio, Clint Eastwood, Jennifer Lopez, David Lynch, Paul McCartney, Rupert Murdoch, Katy Perry, Martin Scorsese, Russell Simmons, Oprah Winfrey. Mehr Infos über TM unter [www.tmbusiness.org](http://www.tmbusiness.org) <http://tmwomenprofessionals.org>  
8 Great Reasons to Meditate [http://tm-gmdo.gr/pdf/brochure\\_8\\_reasons.pdf](http://tm-gmdo.gr/pdf/brochure_8_reasons.pdf)

## Ziel

Sie lernen, wie Sie Ihre innere Hightech - das Master-Management der Natur - mobilisieren, um Ihr Leben stressfreier, energievoller, gesünder, erfolgreicher und erfüllter zu gestalten.

## Kurs-Programm 2019

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 1. Tag - Mi 02.10. | 16.00-16.30 Uhr Begrüßung und Information über das detaillierte Kurs-Programm<br>16.30-17.45 Uhr TM-Vortrag:<br>Nutzen, Technik, Unterscheidung, Tradition, Lernschritte, Fragen<br>17.45-19.00 Uhr Persönliche Interviews<br>19.00-20.30 Uhr Abendessen<br>20.30-22.00 Uhr Persönliche Interviews   |
| 2. Tag - Do 03.10. | Persönliche Einführung in die Technik der Transzendentalen Meditation  |
| 3. Tag - Fr 04.10. | 10.00-12.00 Uhr Erfahrungsaustausch, 1. Checking Meditationspraxis, Wissensvertiefung mit Instruktionen zur richtigen und mühelosen Meditation<br>12.30-14.00 Uhr Mittagessen<br>15.00-17.00 Uhr Einführung in Körperübungen (Asanas) und Atemübung (Pranayama)<br>19.00-20.30 Uhr Abendessen<br>20.30-21.30 Uhr 7 Erfolgsprinzipien des Selbst-Managements  |
| 4. Tag - Sa 05.10. | 10.00-12.00 Uhr Erfahrungsaustausch, 2. Checking Meditationspraxis, Wissensvertiefung mit Erklärungen der Vorgänge in Geist und Körper beim Transzendieren<br>12.30-14.00 Uhr Mittagessen<br>15.00-16.30 Uhr Einzel-Checkings Meditationspraxis<br>17.00-17.30 Uhr Praxis Körperübungen (Asanas) und Atemübung (Pranayama)<br>19.00-20.30 Uhr Abendessen<br>20.30-21.30 Uhr Einzel-Checkings Meditationspraxis |
| 5. Tag - So 06.10. | 10.00-12.00 Uhr Erfahrungsaustausch, 3. Checking Meditationspraxis, Wissensvertiefung mit dem Ausblick auf das Ziel (höhere Bewusstseinszustände)<br>12.00-14.00 Uhr Kursabschluss danach Mittagessen  |
- Änderungen vorbehalten

## Meditationstrainer

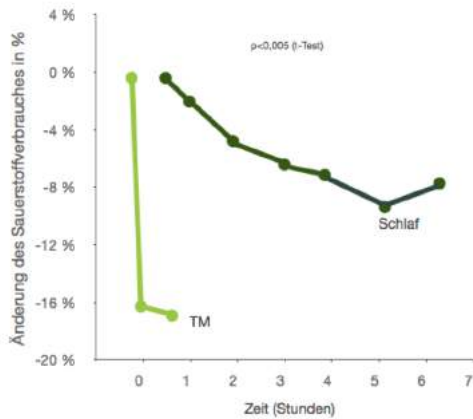


Matthias Hermann ist Mitgründer der YOOU GmbH, internationaler Markenberater und Meditationstrainer. Er war zwei Jahrzehnte in überwiegend leitender Funktion in der Beratung renommierter internationaler Agenturen (Grey, Ogilvy & Mather, TBWA) und als Head of Brand Communication bei TELEFONICA O2 GERMANY tätig. Dabei hat er mit prominenten Markenbotschaftern zusammen gearbeitet. Seit über drei Jahrzehnten praktiziert er das auf die moderne Zeit zugeschnittene Yoga mit Meditation (TM), Körper- und Atemübungen. In seiner langjährigen täglichen Praxis hat er ein fundiertes Erfahrungswissen erworben, das in einfachen Anwendungen im Alltag mündet. Er ist Redner, leitet Seminare und Kurse und ist Koautor des Buches „Manage the Manager“.

# IBIZA-KURS HIGH-CLASS MEDITATION TRAINING

## Wissenschaftliche Bestätigung

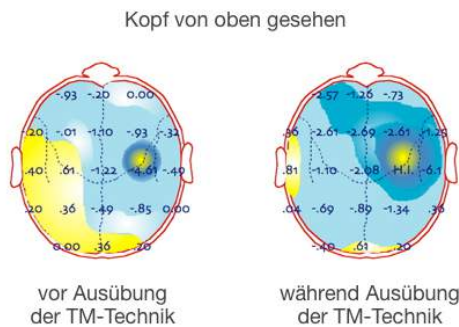
### Tiefere Ruhe als im Tiefschlaf durch die TM-Technik



Bei Versuchspersonen wurden die Ebenen der Ruhe im Vergleich Tiefschlaf/TM anhand der Stoffwechselrate durch die Messung des Sauerstoffverbrauchs ermittelt. Die Untersuchung zeigt, dass der Sauerstoffverbrauch während der TM-Technik signifikant absinkt. Die durchschnittliche Abnahme während der ersten 10 Minuten einer TM-Sitzung betrug 16 %. Weiterhin ergab sich, dass der Partialdruck von Sauerstoff und Kohlendioxyd im Blut im Wesentlichen konstant blieb. Die Verminderung des Gesamtsauerstoffverbrauchs während der TM weist auf einen Zustand einzigartig tiefer Ruhe hin. Diese Verminderung wird nicht durch bewusste Beeinflussung der Atmung oder durch forcierten Entzug von Sauerstoff verursacht, sondern ist eine natürliche physiologische Folge des geringeren Sauerstoffbedarfs der Zellen während dieses mühelosen Vorgangs.

Quelle: Scientific American 226, Nr. 2: 84-90, 1972

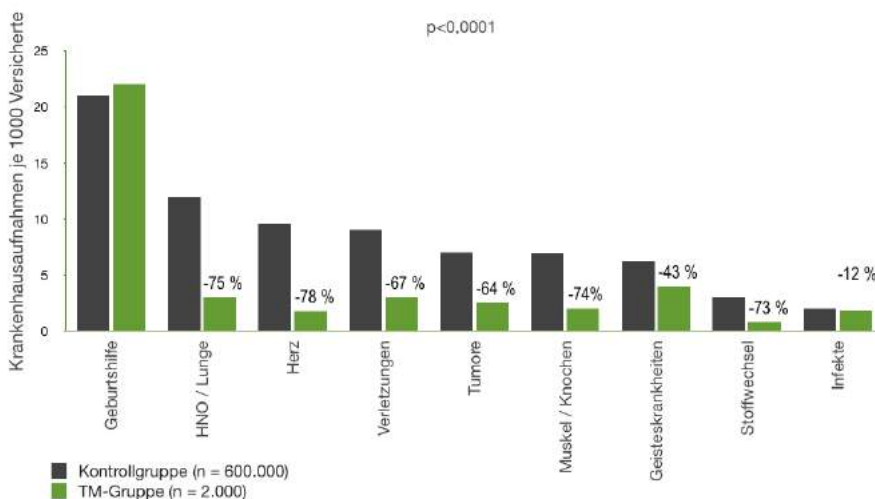
### Zunehmende Aktivierung von Gehirnreserven durch die TM-Technik



Diese Untersuchung zeigt, dass während der Ausübung der Technik der TM ungenutzte Gehirnreserven insbesondere im präfrontalen Kortex aktiviert werden (dunkelblauer Bereich). Der Kortex ist an der Wahrnehmung von spezifischer Information und an der Erweiterung der funktionellen Verbindung der beiden Gehirnhälften beteiligt. Dadurch wird die Gesamtleistung des Gehirns erhöht.

Quelle: N.N. Lyubinov, "Electrophysiological Characteristics of Mobilization of Hidden Brain Reserves", Human Physiology 25 (1999), 171-180

### Bessere Gesundheit - weniger Krankenhausaufnahmen durch die TM-Technik



Die Zahl der Krankenhausaufnahmen von 2.000 Langzeitmeditierenden wurde mit der von 600.000 Kontrollpersonen verglichen.

Bei allen Krankheitsbildern lag die Meditierendengruppe deutlich unter der Kontrollgruppe. Lediglich bei Geburtshilfe war sie leicht höher.

Quelle: Psychosomatic Medicine, 49: 493-507, 1987

# IBIZA-KURS HIGH-CLASS MEDITATION TRAINING

## Kurs-Termin 2019

02. – 06. Oktober 2019

mit Meditationstrainer Matthias Hermann; Höchstteilnehmerzahl begrenzt auf 10 Personen

## Ort

Agrotourismo Atzaró auf Ibiza <http://www.atzaro.com>

Die Buchung des Hotelzimmers erfolgt durch den Kursteilnehmer nach der Kursbestätigung durch den Meditationstrainer. Eine eventuelle Stornierung des Hotelzimmers erfolgt durch Sie. Hoteländerung vorbehalten.

## Kursgebühr Ibiza-Kurs

- Frühbucher: € 2.340,- Preis/Person inkl. MwSt. gültig bis 23.08.2019 exkl. Hotelübernachtungen/Essen/Flug
- Duo-Kursticket: € 2.240,- Preis/Person inkl. MwSt.; exkl. Hotelübernachtungen/Essen/Flug
- Standard: € 2.490,- Preis/Person inkl. MwSt.; exkl. Hotelübernachtungen/Essen/Flug
- Die angegebenen Kursgebühren enthalten TM-Einführungsgebühr € 1.170,- (Preis/Person inkl. MwSt.)
- Bezahlung der Kursgebühr vor Kursbeginn: Zahlbar sofort nach Rechnungsstellung ohne Abzüge

## Rücktritt Ibiza-Kurs

Bis 23.08.2019 können Sie Ihren gebuchten High-Class Meditation Training Kurs kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Kursgebühr verrechnet. Ab 23.09.2019 ist die volle Gebühr zu bezahlen.

## Jetzt Ibiza-Kurs buchen

Firma \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Adresse (Straße, PLZ, Ort, Land) \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Ort / Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Wenn Sie Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## Mehr Info zu Manage the Manager

P-Book



E-Book

