



ENTDECKUNGSREISE IN DIE ZEITLOSEN KLASSIKER AYURVEDA – YOGA – MEDITATION

- Von der jahrtausendealten Tradition des Veda und den Wurzeln des Yoga
- Vom antiken Griechenland („Erkenne Dich selbst“) und dem Gesundheitsverständnis des Ayurveda („Im Selbst ruhen“)
- Vom Master-Management der Natur im Unternehmen Mensch und im Universum
- Erlernen des alltagstauglichen Stressmanagement-Programms
 - High-Class Meditation Training (TM)
 - Yoga Asanas aus der alten Tradition der Yogis
 - Bequeme Atemübung
 - Typ-gerechte Ayurveda-Tipps (Detox, Ernährung, Bewegung)

GUTE GRÜNDE FÜR IHRE TEILNAHME

- Gnothi seauton – Erkenne dich selbst
 Von Selbsterkenntnis zur Selbsterfahrung. Sie erlernen die direkte Erfahrung des Selbst im Bewusstsein. Wer aus dem Selbst heraus denkt und handelt, transportiert Freude, Gesundheit, Kreativität in seinen Alltag.
- Mentale Ressourcen ausbauen, Stress abbauen, Burn-out verhindern
 Überarbeitung, Dauererreichbarkeit und Reizüberflutung aktivieren
 Ausschüttung des Stresshormons Cortisol; Schaffung eines
 Ruhezustandsnetzwerks im Gehirn > Regeneration, Reflektion, Kreativität
- Körperübungen die helfen, Lebenskraft wieder herzustellen, Gesundheit fördern und normale Bedingungen im Körper aufrecht erhalten



Kurs-Programm 2020

- | | | |
|--------------------|-----------------|---|
| 1. Tag - Fr 01.05. | 16.00-16.30 Uhr | Begrüßung und Information über die Entdeckungsreise |
| | 16.30-17.45 Uhr | Entdeckungsreise Meditation:
Nutzen, Technik, Unterschiede Meditationen, Tradition, Lernschritte |
| | 17.45-19.00 Uhr | Persönliche Interviews |
| | 19.00-20.30 Uhr | Abendessen |
| | 20.30-22.00 Uhr | Persönliche Interviews |
| 2. Tag - Sa 02.05. | 09.00-19.00 Uhr | Individuelle Einführung in die Technik der Transzendentalen Meditation |
| 3. Tag - So 03.05. | 10.00-12.00 Uhr | Erfahrungsaustausch, 1. Checking Meditationspraxis, Wissensvertiefung
mit Instruktionen zur richtigen und mühelosen Meditation |
| | 12.30-14.00 Uhr | Mittagessen |
| | 15.00-16.00 Uhr | Entdeckungsreise Yoga Asanas (Körper- und Atemübungen) |
| | 16.00-17.00 Uhr | Individuelle Checkings Meditationspraxis |
| | 19.00-20.30 Uhr | Abendessen |
| | 20.30-21.30 Uhr | Entdeckungsreise Ayurveda |
| 4. Tag - Mo 04.05. | 10.00-12.00 Uhr | Erfahrungsaustausch, 2. Checking Meditationspraxis, Wissensvertiefung
mit Erklärungen der Vorgänge in Geist und Körper beim Transzendieren |
| | 12.30-14.00 Uhr | Mittagessen |
| | 15.00-16.30 Uhr | Individuelle Checkings Meditationspraxis |
| | 17.00-17.30 Uhr | Praxis Körper- und Atemübungen |
| | 19.00-20.30 Uhr | Abendessen |
| | 20.30-21.30 Uhr | Entdeckungsreise Ayurveda |
| 5. Tag - Di 05.05. | 10.00-12.00 Uhr | Erfahrungsaustausch, 3. Checking Meditationspraxis, Wissensvertiefung
mit dem Ausblick auf das Ziel höherer Bewusstseinszustände |
| | 12.00-14.00 Uhr | Kursabschluss danach Mittagessen |
- Änderungen vorbehalten

Kursleiter



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“.



Kurs-Termin

1. – 5. Mai 2020

Höchsteilnehmerzahl 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 16.03.2020 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 16.03.2020 können Sie Ihren gebuchten High-Class Meditation Training Kurs kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Kursgebühr verrechnet. Ab 16.04.2019 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.