

Body-Mind-Training



Erleben Sie, wie einfache und interessante Body-Mind Übungen aus der Kampfkunst auf spielerische Weise mentale Stärke und ungeahnte Ressourcen freisetzen. Ein spannender Perspektivenwechsel zum wirkungsvollen Umgang mit aktuellen Themen wie Mindful Leadership und Transformation, Agilität, performen unter Druck oder arbeiten und entscheiden unter sich schnell verändernden Rahmenbedingungen. Der Stellenwert einer nachhaltigen Ausrichtung auf Ziele und Visionen, insbesondere in der heutigen „VUCA“-Welt, wird erfahrbar und die innere Haltung deutlich.

„Der beste Kampf ist der, den ich nicht kämpfen muss.“

Referent ist Dr. Gert Hinsenkamp, der in seiner Person langjährige Führungstätigkeit im Konzernumfeld und über 40 Jahre Kampfkunsterfahrung in den verschiedensten Stilen und Richtungen vereint. Als Coach und Führungskräftetrainer bringt er beide Welten in lebendigen und oft verblüffenden Übungen zusammen und schafft damit einen Erfahrungsraum für neue Einsichten und Handlungsoptionen.

Themen / Metaphern:

- Change
- Innovation
- Mindfulness / Achtsamkeit

Gruppengrößen:

- bis 10
- 10-20
- 20-40
- ab 50

Jahreszeiten:

- Ganzjährig
- Indoor
- Outdoor