



BUDO AKADEMIE BAYREUTH

Ingeborg Gröger · Jean Paul Str. 43 · D - 95444 Bayreuth
☎ 0921 64906 · Fax: 0921 5606475 · E-Mail: Sportschule.Groeger@goshinjutsu.de

ENTSPANNUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Führungskräfte sind in der heutigen Zeit vielfältigen Anforderungen ausgesetzt:

- Komplexe Situationen verlangen oftmals schnelle, intuitive Entscheidungen und geistige Flexibilität
- Situationsangepasste Führungsstile fordern persönliches Durchsetzungsvermögen
- Außenkontakte erfordern ein sicheres, gelassenes Auftreten
- Personal- und Entscheidungsverantwortung bedingen Selbstbewusstsein
- Permanente geistige und einseitige körperliche Belastungen setzen geistige und körperliche Fitness voraus

Diesen Anforderungen ist man nicht immer gewachsen. Die fortwährende emotionale und geistige Beanspruchung sowie die knappe Zeit gestattet vielen unter Ihnen kein "Abschalten" mehr. Wir sehen uns dann ständig mit der Angst konfrontiert, ob wir auch morgen noch in der Lage sein werden, diesen Dauerstress zu bewältigen.

Hier bietet die BUDO AKADEMIE BAYREUTH eine Möglichkeit an:

Spezielle Entspannungs- und Atemtechniken sowie Techniken zur energetischen Manipulation des eigenen Körpers helfen Ihnen, Stress zu bewältigen und mit den Stressfaktoren besser umzugehen. Eine praxisorientierte Selbstverteidigung mit effizienten Techniken, die keine akrobatischen Leistungen von Ihnen verlangen, wird Sie in die Lage versetzen, gefährliche Situationen besser zu meistern, Nerven und Übersicht zu bewahren und schnelle (instinktive) Entscheidungen konsequent in die Tat umzusetzen. Die Selbstverteidigungskennnisse können zwar die in uns vorhandenen Ängste nicht beseitigen, aber sie helfen uns dabei, die Angst zu beherrschen. Dies verleiht Ihnen nicht nur auf Geschäftsreisen mehr Sicherheit, sondern stärkt auch Ihr Selbstbewusstsein und erhöht Ihre Durchsetzungsfähigkeit, die gerade von einer Führungskraft verlangt wird.

Seminarziel:

Förderung der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Hierzu werden Ihnen Übungen an die Hand gegeben, die wenig Zeit beanspruchen (ca. 15 Min. täglich), aber bei konsequenter Anwendung zu einer merklichen Verbesserung Ihres Wohlbefindens führen und Ihre Gesundheit stärken. Diese kurzen, intensiven und zeitsparenden Techniken der Entspannung können auch erfolgreich am Arbeitsplatz praktiziert werden. Spezielle Techniken der Selbstverteidigung, die Sie in die Lage versetzen, gefährliche Situationen besser zu meistern, Nerven und Übersicht zu bewahren.

Seminarinhalt:

- Körperliche und geistige Entspannungstechniken
- Manipulation der Körperenergie über Fingerzeichen aus dem Kuji-In
- Selbstverteidigung in Räumen, auf der Straße, im Auto und auf Treppen.

Dieses Programm wird Ihnen in einem eintägigen Intensivseminar nahe gebracht.

Seminarleiter:

Dipl. Ing. [Wolfgang Gröger](#) Soke Goshin-Taijutsu (Selbstverteidigung und Kampfkunst ohne Einschränkung mit hochqualifizierter Esoterik). Er ist einer der bekanntesten Experten der Selbstverteidigung im deutschsprachigen Raum, einer der bisher wenigen Absolventen der Prüfung in Intuition, durchgeführt von Großmeister Dr. Hatsumi / Japan (Erfühlen Gedanken Anderer und blitzschnelles folgerichtiges Handeln), ein von Japan autorisierter Lehrer, mit 15.Dan der Kampfkunst Budo-Taijutsu, dem professionellen Budo-Titel "Shihan" sowie Menkyo Kaiden Kugyo Happo Hiken und Präsident des Weltverbandes "IAWO".

Anmeldung Seminar

ENTSPANNUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Termin gem. Absprache:	
Zeiten:	Beginn: 10.00 Uhr, Ende ca. 17.00 Uhr (Einlass ca. 9.00 Uhr)
Ort:	Budo Akademie Bayreuth, Mozartstr. 16, 95448 Bayreuth
Kosten:	85,00 € (einschließlich Seminarunterlagen), 40,00 € für Wiederholer.
Mitbringen:	Unterlage zum Liegen, Schreibzeug für Notizen, bequeme Kleidung, ev. kleines Kissen.
Übernachtung:	Im Hotel möglich. Übernachtung ist nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.
Haftung:	Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen, soweit der Schaden nicht durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Handeln verursacht wurde. Von den Techniken, Ideen und Empfehlungen dieses Seminars macht der Teilnehmer nach eigenem Ermessen und auf eigene Gefahr Gebrauch. Der Teilnehmer ist mit Foto- und Filmaufnahmen einverstanden.
Anmeldung:	Verbindlich per E-Mail, Fax oder Telefon
Information:	Ingeborg Gröger <i>Shihan</i> , Jean Paul Str. 43, 95444 Bayreuth ☎ 0921 64906 oder 0171 7082295

Bei Bedarf bitte angeben:

- Übernachtung Anzahl der Nächte
 Einbettzimmer Zweibettzimmer

Hiermit melde ich mich verbindlich zum o. g. Seminar an:

(Titel, Vorname und Name)

(Straße und Hausnummer)

(LKZ, PLZ, Ort)

(Telefon)

(Ggf. Funktion im Unternehmen, Betrieb, Behörde bzw. Selbständig)

(Datum und Unterschrift)

Bankverbindung:

Sparkasse Bayreuth

IBAN: DE08773501100570000158

BIC (SWIFT): BYLADEM1SBT