Shaolin Essentials im Business – mit Longevity Effekt

Souveräne Stressregulation, mentale Klarheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit für gesunden Erfolg

Erlebe den „Shaolin Effekt“ für deinen Business Alltag: klarer denken, stressresistenter handeln und deine Energie gezielt einsetzen. Gemeinsam mit Claudia Maurer und dem Shaolin Mönch Shi Yan Yao tauchst du in praxisnahe Übungen aus Kung Fu, Achtsamkeit und Körperarbeit ein und entdeckst, wie Bewegung, Ernährung, Regeneration und Selbstführung zusammenwirken. Altes Wissen, modern übersetzt – für mehr Souveränität, Fokus und nachhaltige Leistungsfähigkeit im beruflichen wie privaten Leben.

rəthink

Hast du den Mut, Etabliertes auf den Kopf zu stellen?
Mit den rethink Weiterbildungen veränderst du dein Mindset und entdeckst neue Horizonte.

Inhalte

Lerne von einem echten Shaolin-Mönch!

ACHTSAMKEIT: Erfolg leicht gemacht
- Beginners Mind: Offen und unvoreingenommen gegenüber Neuem.
- Mentale Selbstverteidigung – die eigenen Denkmuster verstehen und überwinden.
- Emotionsmanagement: Emotionale und sensorische Ablenkung erkennen und in Fokussierung umwandeln.
- Shaolin-Achtsamkeitsübungen: Erfahre die Kraft traditioneller Shaolin-Techniken für mehr Energie,Präsenz und langfristige Vitalität.

BALANCE: Think different
- Entdecke die Kraft der Balance: Dysbalancen erkennen und vermeiden.
- Business Kung Fu oder mit entspannter Anspannung erfolgreich sein.

DISZIPLIN: Mach das Beste aus dir
- Die richtige Disziplin: Fleiß oder Hingabe?
- Entdecke, wie Charisma und Authentizität dich auf dem Weg nach oben unterstützen.
- Selbstführung hilft dir, deine Energie klar auszurichten, Prioritäten bewusst zu setzen und konsequent in deiner Wirksamkeit zu bleiben.

HALTUNG: Innerer und äußerer Erfolg
- Optimiere deine Ausstrahlungskraft mit Shaolin-Energie.
- Die richtige Motivation, das richtige Selbstbewusstsein sowie die richtige Sichtweise und Energie für inneren Erfolg.

KLARHEIT: Business ohne Angst
- Die Dynamik von Hoch- und Tiefstatus verstehen und zum eigenen Vorteil nutzen.
- Entwickle Fähigkeiten, um andere zu begeistern und erfolgreiche Beziehungen aufzubauen.

LOSLASSEN: Erleben statt bewerten
- Get your energy back: Shaolin-Rituale für mehr Kraft und Energie.
- Problemlösung leicht gemacht: Entwickle Strategien, um Hindernisse zu überwinden und souverän Herausforderungen zu meistern.

GELASSENHEIT: Das Ende der Mühe
- Emotionale und geistige Herausforderungen meistern, um Ruhe und Gelassenheit als Longevity-Ressource in jedem Moment zu bewahren.
- Klarheit und Ausrichtung: Finde deine Mitte, bewege dich in der richtigen Geschwindigkeit und halte deine Ausrichtung auf deine Ziele aufrecht, um erfolgreich zu sein.

LONGEVITY & ERNÄHRUNG: Alte Weisheit für nachhaltige Vitalität
- Ernährung als Schlüssel für Longevity: Wie Nahrung, Körper, Geist und Energie langfristig stärkt.
- Gesund bleiben mit 8 Ernährungstipps aus der Klosterküche: nährend, regenerierend, alltagstauglich.

- Nahrungsergänzungsmittel, um die Funktion des Körpers zu optimieren – für mehr Energie, Regeneration und Fokus.
- Ernährung als Basis für Balance, Gesundheit und langfristige Leistungsfähigkeit.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Du stärkst deine Resilienz und bleibst auch bei hoher Belastung leistungsfähig.
- Du handelst souveräner in stressigen Situationen und meisterst Herausforderungen gelassener.
- Klare Prioritäten und bessere Entscheidungen unterstützen dich dabei, wirksamer zu kommunizieren und zu führen.
- Ein tieferes Verständnis deiner mentalen Muster hilft dir, Verhalten und Energie bewusster zu steuern.
- Mehr Vitalität entsteht, weil du Bewegung, Haltung und Ernährung gezielt für dich nutzt und dadurch deinen Longevity-Ansatz im (Berufs-)Alltag stärkst.
- Deine Business-Performance steigert sich, da du fokussierter, präsenter und klarer ausgerichtet agierst.

Methoden

Impulsvorträge mit theoretischem Hintergrundwissen, sehr leichte, für jeden durchführbare Körperübungen, Übungen der Regeneration aus der Shaolin-Tradition zur Förderung von Longevity, leichtes Kung-Fu, Qigong-Übungen sowie Atem- und Meditationsübungen zur Aktivierung natürlicher Heil- und Reparaturmechanismen, Diskussionen, Reflexion, Coaching, Feedback. Das Buch „GIB nicht alles, GIB das RICHTIGE“ von Claudia Maurer rundet den vielfältigen Methodenmix ab.

Bitte komme zu diesem Seminar in bequemer Kleidung für die Körperarbeit.

Den ersten Seminarabend werden wir mit einer kleinen Vorführung des Shaolin-Mönchs ausklingen lassen (im Rahmen des Seminares bis 18 Uhr).

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, und alle Mitarbeiter:innen, die trotz hoher Anforderungen leistungsfähig und motiviert bleiben wollen

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Trainer:in



Claudia Maurer
Meine Seminare öffnen einen Raum, in dem Menschen ihre Kraft, Wahrheit und innere Ruhe wiederfinden. Seit über 20 Jahren begleite ich Mitarbeiter und Führungskräfte dabei, klarer zu handeln, mutiger zu entscheiden und ihre Energie bewusster zu nutzen. Mich motivieren die Momente, in denen echte Veränderung sichtbar wird. Als Autorin von drei Büchern – darunter dem Wirtschafts-bestseller „Gib nicht alles, gib das Richtige“ – verbinde ich Managementwissen mit der Weisheit der Shaolin: spürbar, ehrlich, transformierend. Meine Arbeit steht für Selbstführung, die wirklich trägt und Menschen wie Unternehmen erfolgreicher macht.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

12.-13.04.2027
Frankfurt a. M./Oberursel

19.-20.08.2027
Hamburg

Veranstaltungsort
elaya hotel frankfurt oberursel

Tage & Uhrzeit
Montag, 12.04.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 13.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort
Leonardo Hamburg Altona

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 19.08.2027
10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 20.08.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/36471

Teilnahmegebühr

€ 2.190,- zzgl. MwSt.
€ 2.606,10 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/36471
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.