

HOW TO...

FIGHT FOR YOUR MISSION

... WITHOUT GETTING HURT.

**Eintägiges interaktives Seminar
bis zu 20 Teilnehmer
bei euch vor Ort**

Ziel des Seminars

Lernt gemeinsam, wie ihr eure innere Kraft, eure Präsenz und euren Kampfgeist stärkt und euch in schwierigen Situationen wie Konflikten, Angriffen oder Machtkämpfen nachhaltig schützt.

Inhalt des Seminars

Im Zentrum des eintägigen interaktiven Seminars stehen das Embodiment-Konzept und Lehren aus den Kampfkünsten und ihre Übertragung in den Alltag. Wie könnt ihr jederzeit einen ruhigen Geist bewahren? Wie funktionieren Angriffe und Kämpfe und wie schützt ihr euch - mental und emotional? Wie könnt ihr Emotionen für eure Mission nutzbar machen? Ihr bekommt ein fundiertes Verständnis für den mentalen Umgang mit Kämpfen - im Innen wie im Außen. Und ihr lernt Übungen aus dem Kraftsport, Feldenkrais und aus den Kampfkünsten, die euch stärken und die ihr im Alltag anwenden könnt.

Seminarleitung

Lena Schiller ist Performance-Coach für Profi-Athlet:innen und Executives, Personal Trainer, Unternehmerin (betahaus, House of Leadership), Autorin (New Business Order), sowie Dozentin für Leadership und Embodiment. Sie ist Langdistanztriathletin und trainiert seit 35 Jahren Aikido und Kenjutsu.



Zuhause im kraftvollen Körper

Je mehr Verantwortung auf unseren Schultern lastet, um so stärker darf auch unser physischer Körper sein. Baue eine Verbindung zu ihm auf und stärke damit deine Präsenz.



Nonverbal Einfluss nehmen

Dein Körper spielt eine wichtige Rolle bei der effektiven Kommunikation in Konfliktsituationen - nach außen ebenso wie nach innen. Bleibt der Körper ruhig, bleibt auch der Verstand ruhig und fokussiert.



Angriffe abwehren

Die Prinzipien des Kenjutsu und des Aikido helfen dir, bei alltäglichen Angriffen einen gelassenen und präsenten Geist zu bewahren, dich zu schützen. Lerne Angriffe umzulenken und für dich zu nutzen.



Energieverlust vorbeugen

Mentale Ruhe und ein gutes Körperbewusstsein helfen dir, vor und in schwierigen Situationen körperlichen Stress abzubauen, mental präsent zu sein und deine Energie gezielt zu nutzen.

Schreib
mir deine
Fragen!



lena@houseofleadership.de