

**ZfU Leadership Academy**

Montag, 11. Oktober 2010, Kloster Kappel, Zürich, CH

Montag, 09. Mai 2011, Hotel Belvoir, Rüschlikon, CH

Montag, 10. Oktober 2011, Hotel Belvoir, Rüschlikon, CH

# Business-Yoga: Die Klarheit des Geistes

*In der Ruhe liegt die Kraft - innerlich ruhig und gelassen werden*

*Ein Seminar mit dem Yoga-Meister Yogacharya Dr. Sushil Bhattacharya*

- **Präsenz: Aufmerksamkeit steigern und Konzentration fördern**  
Bewusster leben und neue Freiräume durch Loslassen schaffen
- **Effektives Energiemanagement: Erfolgreich dank Klarheit und Achtsamkeit**  
Gedanken fokussieren und Lösungen leichter finden
- **Eigenes Potenzial: Durch kontinuierliche Regeneration zu Spitzenleistungen**  
Aus der inneren Ruhe neue Energie schöpfen und Leistungsfähigkeit erhöhen
- **Emotionale Souveränität: Mehr Gelassenheit im Denken und Handeln**  
Praktische körperliche und mentale Übungen für mehr Kraft und inneren Frieden

## Yoga: Mehr Energie und Ruhe

Wissenschaftliche Studien belegen es: Yoga fördert die physische und geistige Gesundheit und hilft die hohen Anforderungen und steigenden Belastungen am Arbeitsplatz besser zu bewältigen. Mit den entsprechenden Körper-, Entspannungs- und Atemübungen verbessern Sie den Kontakt zu sich selbst und zu Ihren Mitmenschen. Die gewonnene geistige Klarheit erlaubt es mit spannungsgeladenen Situationen überlegt und gelassen umzugehen. So unterstützt Sie das von der Yoga-Philosophie inspirierte Übungsprogramm ganz konkret in ganz verschiedenen Situationen in Ihrem Alltag. Die östliche Weisheit kombiniert mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus dem Westen vermag so eine nachhaltige persönliche Entwicklung auszulösen.

### Teilnehmer

Alle Fach- und Führungskräfte, die die Jahrtausend alten Lehren des Yoga für Ihren Berufsalltag nutzen möchten.

### Methodik

Viele Atem-, Körper- und Entspannungsübungen, Impulsreferate, Erfahrungsaustausch mit einem der führenden Yoga-Meister und -Therapeut der Welt. Besonderes Gewicht wird auf den Transfer in den Alltag von Fach- und Führungskräften gelegt.

Die im Seminar erlernten Inhalte und Übungen sind sofort umsetzbar. Wir empfehlen Ihnen, sehr bequeme und lockere Trainings-Kleidung zu tragen.

### Seminarsprache

Deutsch und Englisch (mit Übersetzung)

## Trainer / ZfU-Faculty



**Dr. Thomas Späth**, ZfU Associate Faculty, Dipl. Biologe, Trainer, Coach und Prozessberater. Geschäftsführer Dr. Späth & Partner, Lehrtrainer für Training und Coaching, Expeditionsleiter, Zusatzstudium Pädagogik in den USA. Gesundheitspädagogie (Lehrauftrag an der Fachhochschule Freiburg) und NLP-Lehrtrainer. Yogalehrer seit 1988 (Yoga University in Varanasi), Qi Gong Lehrer seit 1992 (Universität Shanghai). Meditationspraxis (Zen, Vipassana) und Tai Chi Praxis (Lange Form Yang Stil).



**Dr. Sushil Bhattacharya**, ZfU Visiting Faculty; ist ein indischer Yoga-Meister und Yoga-Therapeut, der in seiner Heimat mehrere Yogaschulen begründete. Dr. Sushil Bhattacharya gewann den ersten Platz im All-India-Yoga-Asana-Wettbewerb und erhielt viele Ehrungen und Titel wie zum Beispiel Yogi-Raj, Yogacharya, das Yoga-Doktorat, sowie Ehrenmitglied und Weltambassador der Internationalen Yoga Federation. Er genoss eine vertiefte, traditionelle Ausbildung in verschiedene Yogaschulen in Indien; sein wichtigster Lehrer war der Arzt und Yogatherapeut Dr. Swami Gitananda. Heute leitet er unterschiedliche Yogaschulen in der Schweiz, Deutschland, USA und in Nepal.

## Ihr Nutzen – warum Sie teilnehmen sollten:

- Sie wissen wie Sie Energie für den ganzen Tag tanken und diese effizienter einsetzen können.
- Sie erhöhen Ihre Konzentration und Achtsamkeit und lernen dadurch Ihre Gedanken zu fokussieren.
- Sie sind in der Lage belastende Gedanken und Gefühle zu vermindern und gewinnen mehr Lebensfreude.
- Sie sehen Situationen klarer und gelangen leicht zu neuen Lösungen.
- Sie lernen Ihren Körper und Ihre Gedanken im Alltag zu entspannen.

### **Innere Ruhe und Gelassenheit finden**

- Stehvermögen und Widerstandskraft entwickeln
- Blockaden lösen
- Selbstvertrauen gewinnen

### **Bewusste Wahrnehmung**

- Energie effizient einsetzen
- Alltagsrituale zum Ein- und Abschalten
- Stressquellen erkennen
- Methoden zur Stressbewältigung

### **Die vier Wege zur inneren Kraftquelle**

Körperübungen

- Verspannungen lösen
- Beweglichkeit fördern
- Kraft entwickeln

Atemübungen

- Neue Energie tanken
- Innere Sammlung

- Ausgeglichenheit schaffen

Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen

- Zurückziehen der Sinne, Stille
- Gefühle von Anspannung oder Stress verringern
- Abstand vom Alltag gewinnen

Die fünf vitalisierenden Ernährungsleitlinien

- Fit und vital durch die richtige Ernährung

### **Ziel**

Kraftvolles Handeln, klares Denken, scharfes Unterscheidungsvermögen, im Austausch mit Menschen gelassen und souverän bleiben, erfordert besondere Fähigkeiten: Die Teilnehmer lernen bei diesem übungs- und praxisorientierten Seminar die Entwicklung körperlicher und geistiger Kraft, Entspannung und Gelassenheit, anhaltende Konzentrationsfähigkeit, geistige Klarheit und mentale Präsenz. Sie lernen Wege zur Balance zwischen Flexibilität und Kontinuität, zwischen geistiger Höchstleistung und tiefem Abschalten kennen.

### **Praxistransfer: Persönlicher Umsetzungsplan**

Sie haben die Möglichkeit Ihre konkreten Fragestellungen in die offenen Gesprächsrunden miteinzubringen und profitieren so vom profunden Wissen von einem der besten indischen Yogis. Sie erhalten einen Umsetzungsplan mit praktischen Übungen für einen gesunden Körper und einen ruhigen Geist.

---

« **Niemand auf dieser Welt kann Dir Gesundheit, Zufriedenheit und Weisheit schenken. Du selbst musst Sie erreichen. Yoga ist einer der besten Wege dazu.** »

## Preis

ZfU-Mitglieder\* CHF 980.– / EUR 700.–  
Standardpreis CHF 1080.– / EUR 772.–

Im Seminarpreis inbegriffen sind 1 Mittagessen, Pausenerfrischungen sowie eine ausführliche Seminardokumentation. (Preis- und Wechselkursänderungen vorbehalten).

\*Dieser Preis gilt für Mitglieder der ZfU-Academy sowie für Mitarbeiter von Firmen des ZfU-Fördervereins. Informationen unter: [www.zfu.ch/mitglieder](http://www.zfu.ch/mitglieder)

Annullationsbedingungen: [www.zfu.ch/agb](http://www.zfu.ch/agb)

## Beratung / Kontakt

Dina De Paola  
Projektleiterin Leadership Academy  
E-Mail: [dina.depaola@zfu.ch](mailto:dina.depaola@zfu.ch)  
Tel.: +41 44 722 85 73

## Veranstaltungsorte

### 11. Oktober 2010

Kloster Kappel  
Kappelerhof 5  
CH-8926 Kappel am Albis  
[www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)

**Transfer:** PW: 30min. ab Zürich / ÖV: 60min. ab Zürich Airport

**Zimmerpreise:** Einzelzimmer ab CHF 119.00 / EUR 80.00 pro Nacht inkl. Frühstück.

### 09. Mai 2011 und 10. Oktober 2011

Hotel Belvoir \*\*\*\*  
Säumerstrasse 37, CH-8803 Rüslikon am Zürichsee  
Tel. +41 43 388 33 84; [www.belvoirhotel.ch](http://www.belvoirhotel.ch)

**Transfer:** PW: 5min. ab Zürich / ÖV: 45min. ab Zürich Airport

**Zimmerpreise:** auf Anfrage

## Anmeldung **Business-Yoga: Die Klarheit des Geistes**

Fax: Talon ausfüllen oder **Visitenkarte** anheften & faxen an **+41 44 722 85 86**  
Telefon: Customer Care Center **+41 44 722 85 01**  
Internet: <http://www.zfu.ch/weiterbildung/seminare/yogt.htm>

Herr  Frau Name/Vorname

Firma

Telefon/Fax

E-Mail

Funktion/Abteilung

Strasse/Postfach

Firmenadresse

Privatadresse

Land/PLZ/Ort

Ich nehme an **folgendem Termin** teil:

11. Oktober 2010

09. Mai 2011

10. Oktober 2011

Ja, ich möchte ein **Hotelzimmer reservieren:**

Einzelzimmer

Doppelzimmer

von

bis