

Geben und Nehmen - Das 1 x 1 des leichten Lebens

„Balance ist unser Urzustand. Balance ist dynamisch.“

(Andrea Latritsch-Karlbauer, Kierty Verbooy)

Seminardauer: 2 Tage

Andrea Latritsch-Karlbauer:

"Ich sehe mich als Entdeckerin, Suchende, Findende und wieder Weitergebende, die offen ist für Neues und im Alltäglichen stets das Besondere entdeckt. Das gebe ich in meinen Vorträgen und Seminaren weiter und es wirkt. ... mehr als nachhaltig!"

Expertin für Haltung und authentische Kommunikation, Schauspielerin, Kulturmanagerin, Bestseller-Autorin. (Es lebe die Unvernunft, Wer geht gewinnt, Haltung fertig los). Sie ist mit ihren praxisnahen Seminaren in Wirtschaft, Bildung, Kunst und Wissenschaft tätig und tritt international als dynamische Vortragsrednerin auf. Mit der von ihr entwickelten AnLaKa-Methode erkennt sie Verhaltensweisen von Menschen an der Haltung und dem Gangstil.

Kierty Verbooy:

„Ich versuche, die Lebenskraft und Freude im Menschen zu wecken und ihnen zu zeigen, sie bewusst im Alltag zu nutzen.“

International erfolgreicher Kampfkünstler, Großmeister in Martial Arts (Kampfkunst), Informatiker, lebt in Maastricht/NL, trainiert seit seinem 4. Lebensjahr klassische fernöstliche Kampfkunst, Lehrer für Kampfkunst, Tai Chi, Tuina – Massage (chinesische Heilmassage) und Meditation

(Inter)Nationale Kooperationen: Universität Maastricht, Inline Akademie Deutschland, Fachhochschule Zuyd, Falkensteiner Hotels, Aldiana Club (Türkei), Pusaka Mande Muda Pentjak Silat Indonesia.

Martial Arts und Körperwissen

Wenn ein Konflikt stattfindet, versucht man so effizient und rasch wie möglich, eine Lösung zu finden, gleich wie im Business. Sie lernen aus den Martial arts und der Körperarbeit bewusst und achtsam miteinander umzugehen und dadurch Konflikte zu vermeiden und schneller zu lösen.
(AnLaKa und Kierty Verbooy)

Seminarinhalt

Der Alltag und die täglichen Aufgaben fordern ein hohes Maß an Flexibilität und Konzentration. Das Resultat ist Müdigkeit durch zu großen Energieverbrauch. In unseren praktischen Übungen lernen Sie zu erkennen, warum und wann die Energie blockiert und wie man mit Hilfe von Geist und Körper die Quelle der Lebenskraft bewusst wieder aktiviert und locker durch das Alltags- und Berufsleben geht.

Wissens- und Erfahrungsschätze effizient vermitteln

Wir vereinen langjährige Erfahrung und Wissen aus dem westlichen und fernöstlichen Bereich, das sich der Leichtigkeit des Seins widmet.

Unsere Methode unterstützt sich gegenseitig, fördert und aktiviert Potential und Lebensenergie der TeilnehmerInnen.

Sie erhalten ein Handwerkszeug, das alltagstauglich ist und viel Leichtigkeit bringt.

Geben und Nehmen - push and pull

1. Energie geben und nehmen
2. In Balance bleiben
3. Atmung regulieren
4. Entspannen
5. Erwartungsfrei bleiben
6. Ruhig sein und bleiben
7. Beobachten ohne beeinflusst zu werden

Mögliche Nebenwirkungen und positive Veränderungen:

Sie nehmen das Leben leichter

Die Lebensfreude wächst

Die Kreativität wird angeregt

Stressresistenz

Sie gewinnen Lebensqualität