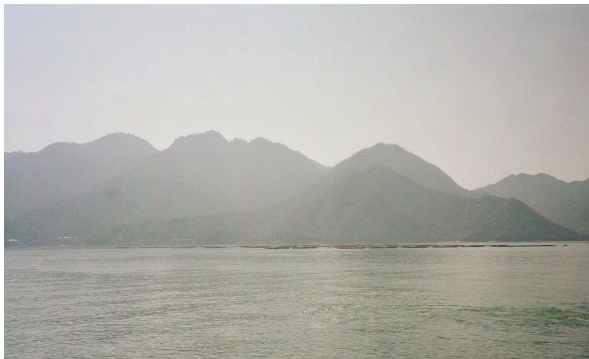


## Kontrollierte Flexibilität

Ausgleich der Gegensätze: Anspannung und Entspannung in bedarfsgerechtem Wechsel, aktive und passive Verfahren

Umgang mit Belastungen: Angriffsenergie und Druck ableiten und zurückführen - eine Technik aus der **Kampfkunst**

**Die AIKIDO Methode und die KARATE-DO Methode: Nachgeben und Vorgehen in der Kommunikation**



## VORTRÄGE

Dauer: 1-2 Stunden

Ort, Termin und Preis: nach Vereinbarung

Inhalt: **BODY MIND BUSHIDO**

- das Konzept

## TRAININGSSEMINARE

### **Kosten:**

1 Tages-Seminar 120,- Euro/Person

2 Tages-Seminar 210,- Euro/Person

**Weitere Angebote auf Anfrage**  
Individuell zugeschnittene Seminare  
10-wöchige Kursangebote zur  
Vertiefung der Seminarinhalte

Mehr Informationen bei



Norman Radeiski

Telefon: 0331 – 86 08 18

E-Mail: [norman.radeiski@gmx.de](mailto:norman.radeiski@gmx.de)

# **Body Mind Bushido**

**Bewegung  
Entspannung  
Selbstkontrolle  
Bewusstsein**



## Trainingsseminare + Vorträge

für Berufstätige in Wirtschaft,  
Verwaltung, Gesundheits- und  
Bildungswesen

Telefon: 0331- 86 08 18

# Das Seminarprogramm im Überblick

## **STRESS**

Persönliche Belastungsfaktoren

Physiologische und psychologische Zusammenhänge

Allgemeine Ansätze zur Stressbewältigung

## **STRESSBEWÄLTIGUNG aus den Kampfkünsten**

**Bushido** - der Weg des Kriegers

Das **Konzept der Mitte** - Bedeutung der Mitte aus östlicher Sicht - Übungen zur Zentrierung, Atmung und Körperhaltung

Das **Konzept der Dynamischen Energie** - Einfluss der Gedanken auf die psychische und physische Stärke in Theorie und Praxis

**Akute Hilfe** in Stresssituationen

## Furchtlosigkeit und Gelassenheit im Alltag

Methoden zur **Kontrolle der Gedanken** aus dem **Zen!**



„Die Leere, das ist der Weg“  
(Miyamoto Musashi).

Atem- und Körperübungen zur **Belastungsreduktion** und für höhere Stressresistenz

## Die Kraft der Konsequenz

Übungen zur Willens- und Durchsetzungskraft, Entschlossenheit, Körpersprache und Körperhaltung

Übungen zu **konsequenter Kommunikation** und zu konsequentem Vorgehen

## Wege der Achtsamkeit

Voraussetzung erfolgreicher Stressbewältigung ist die **Selbstwahrnehmung** von Körper, Geist und Emotionen und der Einsatz aller Sinne

Einstellungen, Sprechen, Wortwahl – **Wirkungen** auf das Selbst und die Anderen

**Meta-Kommunikation:** „zwischen den Zeilen lesen“, „der Ton macht die Musik“...