

SHAOLIN QI GONG & CHAN MEDITATION

Meditative Energiearbeit für mehr Vitalität und Wohlbefinden

Inhalt:

Leistungen im Überblick Veranstaltungen, Kurse Inhouse Trainings	1
Gesundheits- und Energiemanagement	2
Die Energie der Shaolin Bewusstseins- und Motivationstraining Weitere Seminarthemen	3
Richard Gappmayer Kontaktaten	4

氣功

RICHARD
GAPPMAYER

Shaolin Qi Gong- &
Meditationslehrer

Supervisor, Coach &
Organisationsberater

www.gappmayer-trainings.at

Ich bin sehr stolz, dass ich ein persönlicher Schüler von Shaolin Meister Shi Xing-gui bin und dankbar, dass ich die Kunst des Shaolin Qi Gongs und Meditation bei ihm erlernen durfte und darf. Ich sehe dies nicht nur als Ausbildung und Training, sondern als ganzheitliche Lebensschule an.

Ich habe das Glück, sozusagen, direkt "beim Ursprung" dieser Kunst gelernt zu haben und mich zu entwickeln. Diese Möglichkeit, bei einem der besten Lehrer dieser Welt zu trainieren, wird so nur wenigen Europäern zu teil.

Einmal innerlich verankert, bietet die Shaolin-Philosophie eine Quelle der Kraft und Regeneration. Das individuelle Leistungsvermögen wird erhöht, Konflikt- und Stresssituationen können leichter gemeistert werden. Konzentriertes Denken lässt zielgerichtetes Handeln zu und verhilft zu einem authentischen Lebensstil.

Meine Leistungen im Überblick

- Inhouse Trainings -- von 1/2 Tag – 5 Tage möglich (vom Schnupperkurs bis hin zum Qi Gong-Übungsleiter)
- Offene Trainings
- Programme für Hobby- und Leistungssportler
- Speziell für Menschen 50plus
- Spezielle "Burnout" Prävention
- Programme für Manager
- Einzeltraining

Veranstaltungen, Kurse und Inhouse Trainings für folgende Zielgruppen:

- Wellnesseinrichtungen & Hotels
- Wirtschaftsunternehmen
- Bildungshäuser
- Sportvereine & Spitzensportler
- Sozialeinrichtungen
- Krankenhäuser
- Institutionen





Gesundheits- und Energiemanagement für Ihre Mitarbeiter

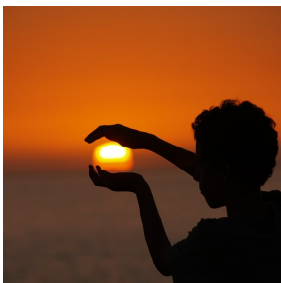
Qi Gong ist eine uralte Selbstheilungsmethode zur Harmonisierung jener Energie, der all unsere physischen und psychischen Funktionen zugrunde liegen. Qi Gong verbessert die körperliche und die geistige Konstitution Ihrer Mitarbeiter.

Verbessert werden besonders:

Eigene Körperabwehrkräfte
 Konzentrationsfähigkeit
 Entspanntheit
 Innere Balance
 Vitalität
 Körperliche und geistige Beweglichkeit

Die Vorteile für Ihr Unternehmen:

Gesündere Mitarbeiter
 Weniger Krankenstandstage
 Konzentrationsfähige Mitarbeiter
 Motivierte Mitarbeiter
 Klarer denkende und agierende Mitarbeiter
 Präventivmaßnahme gegen "Burnout"



Die geringe Investition für einen Qi Gong Kurs steht in keiner Relation zu den enormen Vorteilen.

Qi Gong ist für Ihre Mitarbeiter leicht zu erlernen. Es gibt keinen Leistungsdruck und der Transfer in den Alltag ist sofort möglich.

Weiters dient ein Qi Gong Kurs auch zur ganzheitlichen Harmonisierung in Ihrem Unternehmen bei.

Unter anderem:

- Qualität der Kommunikation
- Bessere Wahrnehmung
- Verstärkung des Gefühls der Zusammengehörigkeit
- Abbau von Barrieren
- Verbesserung des Betriebsklimas

Interessiert? – dann sind Sie nicht alleine. Viele Unternehmen haben bereits den großen Nutzen von Qi Gong für Ihre Mitarbeiter entdeckt.

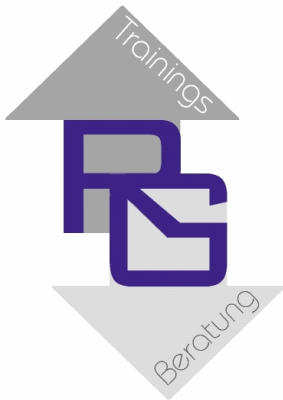
Klarheit

Weisheit

Wahrheit



**"Wo das Herz ist, sind die Gedanken,
 wo die Gedanken sind, ist das Qi,
 wo Qi ist, kommen Kraft und Stärke"**



**Praxis-
orientiert**

**Leicht
verständlich**



DIE ENERGIE DER SHAOLIN **Einzigartiges Bewusstseins- und Motivationstraining**

Wie Sie mit geistiger Klarheit Ihre Persönlichkeit und Gesundheit fördern können
Bewegung, Kraft und Stille: Erfolgsfaktoren aus der traditionellen chinesischen
Medizin, dem Shaolin Tempel und der Schulmedizin

- Energiequellen des Körpers
- Der längere Atem – bewusst die Atemenergie nutzen
- Aus der eigenen Mitte handeln
- Fokussierung auf das Wesentliche

Wie Sie diesen Jahrtausenden alten Erfahrungsschatz zur Steigerung Ihres
Energiepotentials nutzen können, beschreibt diese Training anhand zahlreicher
geistig-mentaler und körperlicher Übungen.

Ihr Nutzen:

- Sie steigern Ihre körperliche und geistige Leistungskraft
- Überwinden blockierende Wahrnehmungs- und Denkmuster
- Entdecken neue Energiequellen
- Fördern Ihre Gesundheit und Fitness

Sie erleben und üben erprobte Methoden, die Ihr Handeln und Ihr Denken im
Alltag nachhaltig verändern und profitieren von der neu gewonnenen Energie-
und Konzentrationstechnik.

Wissenswertes

Für die Teilnahme braucht man keine besonderen Vorkenntnisse. Die Übungen
sind für alle Altersgruppen geeignet. Im Qi Gong gibt es keinen Leistungsdruck
und Sie haben Zeit für eine qualitative Regeneration.

Hier besteht eine Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten, z.B. auch in Verbindung
mit

- Fastenkuren
- Gesundheitswochen
- Gesundheitsveranstaltungen
- Messen
- Frühlingserwachen
- spezielle Wochenendangebote, etc.

Ich kann Ihnen Konzepte anbieten und entwickeln, die genau auf Ihren Mitar-
beiter-, Gäste- oder Kundenkreis angepasst sind.

RICHARD GAPPMAYER



war 20 Jahre als Verkäufer, Key Account Manager, Verkaufsleiter und Unternehmer auf nationaler und europäischer Ebene tätig.

Berufliche Ausbildung:

Qi Gong- und Meditationslehrer
Dipl. Wirtschafts- und Managementtrainer
Master Key Account Management
Coach & Organisationsberater
Supervisor i.S.
Langjährige Erfahrung in Führungspositionen und Teamleitung

Ein großer Vorteil ist, dass ich aus der realen Arbeitswelt komme. Als selbstständiger dipl. Wirtschafts- und Managementtrainer, ganzheitlicher Coach und Supervisor arbeite ich am Puls der Zeit. Das heißt, ich verstehe die Wünsche Ihrer Mitarbeiter, Gäste und Kunden, die sie mitbringen. Stressabbau, Entspannung, Gelassenheit, Ruhe, Loslassen, Achtsamkeit, sind nur einige Themen.

Philosophie:

"Die eigene Achtsamkeit zu schulen, jeden Tag aufs Neue, die eigene Lebensenergie zu fördern und anderen Menschen Hilfestellung zu geben, auf ihrem Weg zu sich selbst und ihrem Gleichgewicht ist für mich zur Lebensaufgabe geworden!"

Kontaktadresse:

Richard Gappmayer

Leharstraße 2/5

A - 4560 Kirchdorf / Krems

Tel. +43 / (0) 664 / 4560147

office@gappmayer-trainings.at

