

## „MEDITATION FÜR FACH- UND FÜHRUNGSKRÄFTE“

### Spiritualität und Lebensqualität

Viele Menschen in verantwortlicher Position leiden unter der Spannung zwischen beruflichem Engagement und persönlicher Entwicklung. Die zentrale Frage lautet: Wie finde ich die Balance zwischen beruflichen Aktivitäten und eigenen Bedürfnissen, zwischen Stress und Entspannung, zwischen professioneller Entwicklung und Persönlichkeitsentfaltung?

Spätestens ab dem 40. Lebensjahr denken viele von uns vermehrt über die Frage nach dem Sinn in ihrem Leben nach. Die Übungen des Zen können ein Tor öffnen, um die Lebensqualität sowohl in der Arbeit als auch im persönlichen Umfeld spürbar zu verbessern. Nachgewiesene Effekte der Zen-Praxis sind: Zunahme des klaren Denkens, höhere Energie, stärkere Konzentration, mehr Geduld, Abbau von Stress.

Es bestehen mehrere Gruppen, die sich regelmäßig treffen.

**Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung, wenn sich diese Veranstaltung für Sie empfiehlt.  
Zum Thema gebe ich regelmäßig Einführungsveranstaltungen und halte Impulsvorträge.**