

# Selbstbestimmt durch stürmische Zeiten

Eine Auszeit vom 12.-16.10. 2020, um Ruhe und Kraft für das Wesentliche zu finden



Scheint es nicht manchmal so, als ob die Wogen höher schlagen, als die höchsten Gipfel der Berge? Dieses alte Bild zeigt, wie sich das die Menschen in Japan vorgestellt haben. Das Thema ist altbekannt, auch wenn sich heute noch Corona dazu mischt.

In der Zersplitterung der heutigen Zeit ist es nicht leicht, die innere Mitte zu behalten. Wir können aber etwas dafür tun, dennoch selbstbestimmt zu bleiben: In einem ganz besonderen Wochenkurs nähern wir uns diesem Ziel aus zwei verschiedenen Richtungen:

Zum einen üben wir ganz praktische Organisationsprinzipien, die uns helfen, in Alltag und Beruf das Wesentliche zu erkennen und die Dinge gelassener in den Griff zu bekommen. Es sind bewährte Tools erfolgreicher Menschen, die für die persönliche Anwendung aufbereitet und greifbar gemacht werden.

Zum anderen üben wir die Schau nach Innen in Yoga und Meditation. Dies geschieht auf der Übungsmatte in einigen Stunden in der klassischen Ashtanga-Tradition. Zusätzlich üben wir verschiedene Meditationsformen und erhalten eine fundierte Einführung in die Zen-Meditation. Diese Stunden sind für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Einzige Voraussetzung ist die entsprechende physische und psychische Gesundheit (ggf. mit dem Therapeuten abklären).

Die Umsetzung beginnt mit der körperlichen Haltung auf der Übungsmatte. Als innere Haltung übertragen wir diese auf das Leben insgesamt. Dreh- und Angelpunkt aller Praxis ist die Sammlung des Geistes, die in den Meditationsstunden, aber auch durch den besonderen Ort des Klosters Frauenwörth im Chiemsee ermöglicht wird.



Das Besondere an dem Seminar ist die Verbindung der meditativen Praxis mit der praktischen Ausrichtung auf eine neue Selbstbestimmtheit im modernen Alltag. Sie erhalten genügend Anregungen, um im Anschluss Ihren eigenen Weg zielsicher verfolgen zu können.

Die beiden Lehrer wenden ihre Praxis seit Jahrzehnten an und sind zertifizierte Lehrer der jeweiligen Schulen. Im Verlauf des Kurses erleben Sie unmittelbar, wie sich scheinbar gegensätzliche Elemente zu einem größeren Ganzen, nämlich zu Ihrer ganz persönlichen Aus-Richtung verbinden.

Stefan Sachs ist Business-Coach (IHK), arbeitete viele Jahre als Manager und Berater. Seit über 10 Jahren ist er Lehrer der Sanbozen-Linie und gibt in seinen Kursen mehr als 40 Jahre eigene Zen-Erfahrung weiter.

Paul Königer arbeitete fast 30 Jahre lang in IT-Großunternehmen in Leitungsfunktionen. Parallel bildete er sich in Indien zum Yogalehrer aus.

**Leitung:** Stefan Sachs, Dipl.Ing.  
Paul Königer

**Ort:** Frauenwörth im Chiemsee, max. 18 TN

**Zeit:** Montag, 12.10.2020, 17 Uhr bis  
Freitag 16.10.2010, 13 Uhr

**Kursgebühr:** € 330,-

**Unterkunft:** (4 Tage VP): zwischen € 75,- bis 105,- pro Tag je nach Zimmer (EZ, DZ, Kategorie A, B, C). Inclusive Aryurvedisches Buffet von Niky Sitaram Sabnis. Bezahlung vor Ort im Kloster. Zimmerwünsche können nur bei frühzeitiger Anmeldung zugesichert werden (nach Verfügbarkeit).

**Anmeldung** mit Name, Anschrift und Telefon / eMail bitte an:  
Stefan Sachs, Brandlstr. 21, 83259 Schleching, [mail@stefan-koun.de](mailto:mail@stefan-koun.de)  
oder VHS-Traunreut, Kursnummer J3004, [www.vhs-traunreut.de](http://www.vhs-traunreut.de)

Weitere Termine und Kurse auf [www.stefan-koun.de/seminare.htm](http://www.stefan-koun.de/seminare.htm)