

ZEN
FOR
LEADER
SHIP



Zen-Trainings
und Intensivkurse

2018



BRIGITTE VAN BAREN (SEIKÓ-AN)

Sie ist Juristin und Unternehmerin. 1992 gründete sie die Beratungsgesellschaft »Inner Sense«, ein Unternehmen für Management Development und Executive Coaching. Sie ist Zen-Lehrerin der Zen-Linie von Willigis Jäger und der Sanbo-Kyodan-Schule. Veröffentlichung: »Zen in Leben und Arbeit. Von Achtsamkeit bis Zeitmanagement«, ISBN 9783899011630.

Brigitte obtained her law degree in Amsterdam and is an entrepreneur. In 1992 she founded the consulting company “Inner Sense” for management development and executive coaching. She is a Zen teacher in the lineages of Willigis Jäger and the Sanbo-Kyodan-School. Publication: “De smaak van zen in leven en werk”, ISBN 9789056701659



PAUL J. KOHTES

Er gründete mit 28 Jahren in Düsseldorf die PR-Agentur Kohtes Klewes. Seine Schwerpunkte sind Seminare in Zen-Meditation, Führungskräfte-Coachings und Publikationen zu »Management und Spiritualität« (u. a. »Das Buch vom NICHTS – Mit Zen zu einem Leben in Fülle«, ISBN 9783833823749; »Dein Job ist es, frei zu sein – Zen und die Kunst des Managements«, ISBN 9783899010435). Er ist Zen-Lehrer in den Linien Prof. Michael von Brück und Willigis Jäger. 1998 gründete er die Identity Foundation, eine gemeinnützige Wissenschaftsstiftung für Philosophie.

At the age of 28 Paul founded the public relations agency Kohtes Klewes in Düsseldorf. He gives lectures on Zen meditation, executive coachings and he writes books on “management and spirituality” (e. g. “Vrij zijn in je werk. Zen en de kunst van het management”, ISBN 9025957129). He is a Zen teacher in the lineages of Prof. Michael von Brück and Willigis Jäger. In 1998 he founded the Identity Foundation, a nonprofit organization that undertakes scientific research on philosophical topics.

ZEN FOR LEADERSHIP »HANDELN IN FREIHEIT«

ZEN FOR LEADERSHIP "ACTING IN FREEDOM"

Viele Menschen in verantwortlichen Positionen kennen die Spannung zwischen beruflichem Engagement und persönlicher Entwicklung. Und Viele fragen sich, wie sie die Balance zwischen beruflichen Aktivitäten und privaten Bedürfnissen finden. Der Übungsweg des Zen kann helfen, die Lebensqualität spürbar zu verbessern. Effekte der Zen-Praxis sind: klares Denken und Handeln, mehr Power und Kreativität, stärkere Konzentration, mehr Geduld und Mitgefühl, positives Denken.

Diese Seminarreihe ist speziell für *Menschen mit Führungsverantwortung* entwickelt worden – aber auch geeignet für Menschen, die sich selbst besser »führen« wollen. Kernelemente sind: Einführung in die Praxis des Zen, Zazen (Sitzen in Stille), Übung verschiedener Meditationsformen, Vorträge über Zen in Alltag und Beruf, Körperübungen (Körperbalance mit der Physiotherapeutin Hannelore Fürst), Einzelgespräche mit den Kursleitern, musische Aspekte wie zum Beispiel ein Gongkonzert sowie immer wieder praktische Hinweise zu Zen im Alltag.

Many people in responsible positions experience tension between professional commitment and personal development. Many wonder how to find the balance between professional activities and private needs. The path of Zen can help to improve the quality of life significantly. Effects of practicing Zen are: clarity of mind and body, more energy and creativity, improved focus, more patience and compassion, positive thinking.

These seminar series is specifically designed for *people with managerial responsibility* – but also suitable for people who want to take control of life. Core elements are: introduction into the practice of Zen, Zazen (sitting in silence), various forms of meditation, lectures on Zen in everyday life and profession, physical exercises (body-balance under supervision of physiotherapist Hannelore Fürst), individual sessions with the Zen teachers, musical aspects such as a gong concert and practical information on Zen in everyday life.

Inhalte des Programms:

- Einführung in Zen
- Vorträge über Zen und Arbeit
- Übung des Zazen (Sitzen in der Stille), Gehmeditation
- Körper-Ausgleichsübungen
- Koan- und Mantra-Meditation
- Praktische Hinweise zu Zen im Alltag

Content of the program:

- Introduction into Zen
- Lectures on the relation of Zen and work
- Zazen exercises (sitting in silence), mindful walking
- Body-balancing exercises
- Koan and mantra meditation
- Practical advice for Zen in everyday life

Alle Teilnehmer erhalten eine Informationsmappe mit Seminarunterlagen.

All participants will receive an information folder with seminar documents.

ZL 01 Sonntag, 4.2.2018, 18 Uhr
 bis Mittwoch, 6.2.2018, 13 Uhr

ZL 02 Sonntag, 6.5.2018, 18 Uhr
 bis Mittwoch, 9.5.2018, 13 Uhr

ZL 03 Sonntag, 23.9.2018, 18 Uhr
 bis Mittwoch, 26.9.2018, 13 Uhr

ZL 01 Sunday, 4.2.2018, 18:00
 until Wednesday, 6.2.2018, 13:00

ZL 02 Sunday, 6.5.2018, 18:00
 until Wednesday, 9.5.2018, 13:00

ZL 03 Sunday, 23.9.2018, 18:00
 until Wednesday, 26.9.2018, 13:00

Assistenz / Assistant: Rudolf Faber
Physiotherapie / Physiotherapy: Hannelore Fürst

SOMMER-SESSHIN »ZEN@WORK«

SUMMER-SESSHIN "ZEN@WORK"

Meditationswoche für Menschen mitten im Leben. Einmal vollkommen raus aus dem Gewusel des Alltags. Rein in die Stille, in das Nichts. Durchatmen, bei sich sein können, Frieden finden und Kraft tanken. Das ist eine intensive Woche mit: Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (Gehmeditation), Vorträgen, Tiefenentspannung, Yoga und anderen Körperübungen sowie täglichem Dokusan (Einzelgespräch mit dem Kursleiter). Ein Kurs, der sich vor allem an Menschen wendet, die mit der Führung bei sich selbst beginnen wollen. Für Erstteilnehmer an einem solchen Zen-Sesshin ist ein Orientierungsgespräch mit einem der Kursleiter verpflichtend.

Kontakt: paul@zenforleadership.com

Zur Vorbereitung werden folgende Bücher empfohlen:

»Zen in Leben und Arbeit« von Brigitte van Baren,

»Dein Job ist es, frei zu sein« von Paul J. Kohtes.

ZL 05 Sonntag, 22. 7. 2018, 18 Uhr
bis Freitag, 27. 7. 2018, 13 Uhr

An intensive meditation week for people who fully participate in life. Once, completely out of the bustle of everyday life. Into silence, into the void. Breathing in order to return to the self, find peace and regain strength. This is an intensive week with: Zazen (sitting in silence), Kinhin (walking meditation), lectures, deep relaxation, yoga and physical exercises as well as daily dokusan (individual session with Zen teachers). This course is particularly well suited for people who want to live every moment to the fullest. For first-time participants in such a Zen sesshin an introduction talk with one of the Zen teachers is required. Contact: brigitte@zenforleadership.com

Books for preparation:

“Meer bereiken met minder doen”,

ISBN 9789056702519, “Vrij zijn in je werk.

Zen en de kunst van het management”,

ISBN 9789025957124, and “De smaak van zen in leven en werk”, ISBN 9789056701659.

ZL 05 Sunday, 22. 7. 2018, 18:00
until Friday, 27. 7. 2018, 13:00

Ort / Location:

Benediktushof – Holzkirchen bei Würzburg

Kursgebühr / Fee:

ZL 01, ZL 02, ZL 03: 650€

ZL 05: 560€

Alle Kurse jeweils zzgl. Unterkunft/Verpflegung / excl. Accomodation/Catering

Information und Anmeldung / Booking:

Benediktushof Holzkirchen

Tel.: +49 93 69 98 38 13

www.benediktushof-holzkirchen.de

Manchmal ist es notwendig, weit weg zu fahren – um bei sich selbst anzukommen

21. bis 28. Oktober 2018

In die Stille gehen in einer einzigartigen Oase – im »RIAD«-Ressort, nahe Marrakesch in Marokko. Hier sind alle Voraussetzungen gegeben, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das ist jedoch speziell für Menschen in verantwortlicher Position eine manchmal unlösbar scheinende Herausforderung.

Die besondere Atmosphäre dieses privaten Hotels im marokkanischen Stil mit wunderschönem Garten und Pool hilft uns, bei uns selber anzukommen. Hier fallen Stress und destruktive Prägungen leichter ab als sonst irgendwo. Das Zusammensein mit Menschen in vergleichbaren (beruflichen) Lebenssituationen macht es leichter, die eigenen Rollen im Leben zu identifizieren und vielleicht neu zu justieren. Die Seminarzeit wird weitgehend in Stille bzw. bei erheblich reduzierter Kommunikation verbracht. Wie bei allen Seminaren »Zen for Leadership« wird auch hier der körperlichen Balance große Beachtung geschenkt. Das geschieht u. a. durch vegetarische Mahlzeiten und durch einfache Yoga-Übungen.

Dieses Seminar ist vor allem für Menschen in Führungsverantwortung entwickelt worden, aber auch für Menschen, die Führungsverantwortung für sich selbst übernehmen wollen. Das Intensiv-Programm geht über 8 Tage. Kernelemente des Kurses sind Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (meditatives Gehen), Ausgleichsübungen (Körperbalance), Vorträge, Einzelgespräche mit den Kursleitern sowie eine Exkursion in die Wüste. Dort ist Gelegenheit, die Unendlichkeit und Zeitlosigkeit unmittelbar erfahrbar werden zu lassen.

Seminarkosten: 1.850 € inkl. Vollpension. Die Unterbringung erfolgt in landestypischen Einzel- oder Doppelzimmern.

Eigene Kosten: An- und Abreise (Direktflüge ab Deutschland), Taxi-Transfer von und nach Flughafen Marrakesch, jeweils ca. 30 €; Dauer ca. 40 Minuten.

Ort: Riad Beloiseau, Marrakesch, Marokko
Das Ressort ist 2018 exklusiv gebucht für unser Zen for Leadership-Seminar.
www.riadbeloiseau.com

Anmeldung: Es stehen max. 15 Teilnehmerplätze zur Verfügung. Die Buchung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 500 € zu leisten.

Bitte melden Sie sich ausschließlich über den Benediktushof an:
www.benediktushof-holzkirchen.de oder schriftlich über das Kursbüro des Benediktushofes, Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen

Rücktrittsbedingungen: Da die Plätze im Ressort fest gebucht werden müssen, verfällt mit der Stornierung die Anzahlung. Ein Rücktritt ist bis zum 31. Juli 2018 möglich. Ab dem 1. August ist eine Stornierung nicht mehr möglich, es sei denn, es wird eine verbindliche Ersatzbuchung vermittelt.

www.zenforleadership.com

ZEN
FOR
LEADER
SHIP

