

Personal Zen Training

mit

Grandmaster, Sifu Ralf Bröckling
Coaching, Seminare, Ausbildungen



DEIN WEG ZU DIR

www.body-mind.de

2026-27

Grandmaster, Sifu Ralf Bröckling



DEIN WEG ZU DIR

www.body-mind.de

Personal Zen Training

Was ist unter "Training im Geiste des Zen" zu verstehen?

Zen-Training – Finde innere Ruhe, Kraft und Balance

In einer Welt, die oft hektisch und überfordernd ist, schenkt dir das Zen-Training einen Raum der Stille und Achtsamkeit. Es ist mehr als nur eine Praxis – es ist ein Weg, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, um deinen ganz persönlichen Entwicklungs- und Reifungsprozess zu unterstützen.

Mit über 35 Jahren Erfahrung in der Systematik bewährter Kampfkunst-Konzepte kombiniere ich traditionelle Zen-Übungen, Meditation, Körperenergiearbeit und moderne Methoden, um Dir ein ganzheitliches Training zu bieten. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist – das Zen-Training gibt dir Werkzeuge an die Hand, um im Alltag gelassener, fokussierter und Stress resilienter zu werden. Gleichzeitig begleite ich dich auf deinem individuellen Weg zu mehr Selbstbewusstsein, innerer Klarheit und persönlichem Wachstum.

Was dich erwartet:

Meditationen in Stille (Za-Zen):

Finde innere Ruhe und lerne, Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Achtsamkeitsübungen: Entwickle ein bewusstes Erleben des gegenwärtigen Moments.

Körperarbeit: Verbessere deine Haltung, Atmung und Körperwahrnehmung durch sanfte Bewegungen und Übungen.

Zen-Philosophie: Entdecke die Weisheit der Zen-Lehren und integriere sie in dein tägliches Leben.

Mein Angebot umfasst:

Zielgruppenorientierte Seminare und Schulungsprogramme: Ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene – ich biete maßgeschneiderte Kurse und Seminare an, die im Einzel- und Gruppenunterricht, auf deine Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Umfassende Ausbildungen: Vertiefe dein Wissen und werde selbst zum Experten, zur Expertin, für Zen-Training, Achtsamkeit-Konzepten und Kampfkunst.

Betriebliche Sport- und Bewegungsprogramme: Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz durch gezielte Bewegungs- und Entspannungsübungen.

Mentales Training in Einzel- und Gruppenarbeit: Mit Schwerpunktthemen wie Achtsamkeit und Entstressung helfe ich dir, Stress abzubauen und mentale Stärke zu entwickeln.

Warum Zen-Training?

Unterstütze deinen persönlichen Entwicklungs- und Reifungsprozess.

Reduziere Stress und finde innere Balance.

Steigere deine Konzentration und mentale Klarheit.

Erlebe tiefe Entspannung und neue Energie.

Entwickle ein stärkeres Bewusstsein für dich selbst und deine Umgebung.

Für wen ist das Zen-Training geeignet?

Das Training richtet sich an alle, die nach mehr Gelassenheit, Klarheit und innerer Stärke suchen – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorerfahrungen. Es eignet sich sowohl für Privatpersonen als auch für Unternehmen, die das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter fördern möchten.

Starte jetzt deine Reise zu mehr Achtsamkeit, innerem Frieden und persönlichem Wachstum. Melde dich noch heute an und entdecke, wie das Zen-Training dein Leben bereichern kann.

Mit herzlichen Grüßen

Sifu Ralf Bröckling

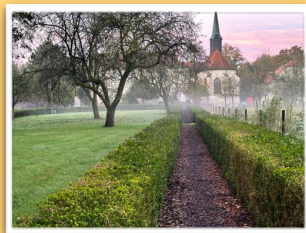
Seminar-Orte

KLOSTER VINNENBERG

Das über 750 jährige Kloster Vinnenberg, nahe Warendorf-Milte, bietet den idealen Rahmen für meine Kloster-Seminare. Ein Ort der Ruhe, der geistigen Begegnung und kraftvollen Stille. Das Kloster zählt zu den ältesten Marienwallfahrtsorten im



Bistum Münster. Seit 2010 ist Kloster Vinnenberg mit 30 Gästezimmern, um die Kontinuität des kontemplativen Lebens und der religiösen Kultur zu wahren, wieder geöffnet. Die herzliche Anteilnahme, die gute Organisation und der



parkähnliche Klostergarten, machen das Kloster Vinnenberg zu einem ganz besonderen Ort, der Stille.

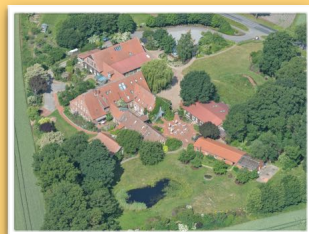
MAHRA

Das MaRah bietet allen, die im Sinne von Heilung und Bewusstwerdung wirken und arbeiten einen liebevollen und herzheilenden Aufenthaltsort. An diesem außergewöhnlichen Platz (zwischen Bremen und Bielefeld) mitten in der Moorlandschaft gelegen,



160qm Seminarraum

schaft das MaRah eine achtsame und unterstützende Atmosphäre, für ganzheitliches Arbeiten in Fülle und Stille.



Kloster Seminare

Ich biete jährlich ca. 10 Seminare, mit unterschiedlichen Ansätzen, im Kloster Vinnenberg an. Alle Seminare zielen darauf ab, Dich in deiner körperlichen und mentalen Gesundheit zu unterstützen. Körper und Geist, im Einklang mit dem Selbst.

ZA-ZEN „SITZEN IN STILLE“ ©

Za-Zen gibt Dir die Gelegenheit zu einem Ausstieg aus dem alltäglichen Stress, hinein in eine herzliche Stille und eine tiefe, geistige Ruhe. Ich vertrete den liberalen Umgang mit den verschiedenen Za-Zen Richtungen und bevorzuge eine herzliche Stimmung während des Seminars, die allen Teilnehmern*innen die Möglichkeit gibt, ihre persönlichen Potenziale zu entwickeln. Die „Sitzen in Stille“© Seminare finden im überwiegenden Schweigen statt. Momente der Reflexion sind erwünscht.

Es wird nicht durchgehend gegessen. Es findet immer ein Wechsel zwischen Anleitung (Teisha), sitzen in Stille (Shikantaza) und meditativen gehen (Kin-hin) statt. Meine Anleitungen zu verschiedenen Übungen aus dem Qi Gong, der Atemschulung und Körperenergiearbeit, geben Raum zum loslassen und verarbeiten und zum Kraft schöpfen.



Das Seminar wird so gestaltet sein, dass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihren ganz persönlichen Weg finden werden. Für meine Seminare gibt es keine Einschränkungen bezüglich deines Alters oder deiner Fitness. Ich werde deine persönlichen Möglichkeiten berücksichtigen. Zwischenzeitliche äussere und innere Auseinandersetzungen gehören aber zum Prozess der tiefen Entspannung. Das mögliche Ziel ist es Samadhi, zu erreichen. Gedankenfreie „absolute Versunkenheit“ in hellwacher Aufmerksamkeit, die an kein Objekt oder Inhalt haftet. Du lernst entspannt zu sitzen und Dich in deiner Ursprünglichkeit, wieder zu entdecken.

Termine:

29.03.-02.04.26	(So. 18 Uhr - Do. 16 Uhr)	4 Tage, vor Ostern
15.05.-17.05.26	(Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr)	2 Tage
18.09.-20.09.26	(Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr)	2 Tage
21.03.-25.03.26	(So. 18 Uhr - Do. 16 Uhr)	4 Tage, vor Ostern

Seminarkosten:

Wochenend-Seminar: 188 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81 €/Tag.
4-Tage-Seminar: 376 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81 €/Tag.

Kloster Seminare

ZA-ZEN „SCHWEIGESEMINARE“

Nach einer ausführlichen Einleitung am ersten Abend findet dieses Seminar bis zum Mittag des letzten Tages, im absoluten Schweigen statt. Du wirst aber weiterhin von mir angeleitet und jederzeit die Gelegenheit haben, Dich von mir persönlich im Einzelgespräch, unterstützen und begleiten zu lassen. Ich verfolge nicht die strenge, ritualisierte, japanische Za-Zen Kultur, sondern bevorzuge auch in diesen Seminaren eine herzliche, offene Grundstimmung. Wirkliche Stille kann manchmal auch als laut empfunden werden und zu Gedankenstürmen führen. Es bedarf ein wenig Geduld und Durchhaltevermögen, um die Stille, beziehungsweise das Wechselbad aus Gedanken und Ruhe anzunehmen, zu akzeptieren und heilsam in dir wirken zu lassen. Das Schweigen im Zen, ist nicht bloß das fehlen von Worten, sondern die reine Sprache deiner Seele. Es ist der Ausdruck der inneren Ruhe und des tiefen Verständnisses, deines Selbst.



Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen. (aus dem Zen-Buddhismus)



Das Seminar wird inhaltlich so gestaltet sein, dass auch fortgeschrittene Zen praktizierende, hier den Rahmen finden können. Aber, Zen Geist ist immer auch Anfänger Geist. Du kannst Dich auch als Anfänger*in auf dieses Thema, bedenkenlos einlassen, wenn Du die Stille als wunderbaren Raum der Selbstschau erfahren möchtest.

Termine:

23.01.-25.01.26	(Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr)	2 Tage
06.02.-08.02.26	(Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr)	2 Tage
31.07.-02.08.26	(Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr)	2 Tage -Sommer-Seminarreihe-
21.10.-25.10.26	(Mi. 18 Uhr - So. 16 Uhr)	4 Tage
15.01.-17.01.27	(Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr)	2 Tage

Seminarkosten:

Wochenend-Seminar: 188 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81€/Tag.
 4-Tage-Seminar: 376 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81€/Tag.

Kloster Seminare

„KLOSTER-AUSZEITEN“

4 - 5 oder 9 Tage Entspannung, Atmung, Bewegung und Meditation. Deine gute Gelegenheit wirklich tief zu entspannen und loszulassen. Ich werde mit einem ausgewogenen Verhältnis aus Bewegung, Atmung und Meditation dazu beitragen, dass Du zur Ruhe kommst und Momente der Selbstreflexion und inneren Einkehr finden kannst. Auf Basis der traditionellen asiatischen Bewegung-, und Energiekonzepte wirst Du mit Meditationen im Geiste des Za-Zen, Übungen aus dem Qi Gong, einer intensiven Atemschulung, leichter Gymnastik und sanften Bewegungen, eine deutliche Zunahme deiner inneren Stärke und physischen Präsenz erleben. Dein Körper richtet sich wieder auf. Deine Atmung bekommt wieder ihren natürlichen Rhythmus und Du wirst insgesamt vitaler und entspannter. Du lernst auch eine Übungsform aus dem Qi Gong, die Du dann Zuhause weiter pflegen kannst. Körper und Geist im Einklang mit dem Selbst. Das Seminar wird inhaltlich so gestaltet sein, dass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihren ganz persönlichen Weg finden werden. Zwischen den Übungseinheiten hast Du die Muße zur Ruhe zu kommen. Ich werde deine ganz persönlichen Möglichkeiten bezüglich deines Alters oder deiner Fitness, berücksichtigen. Je nach Länge des Seminars, werden wir 1-2 Tage im absoluten Schweigen verbringen! Du sollst dich einfach wohlfühlen, absolut entspannen und neue Kraft schöpfen.



Ein entspannter Geist und ein gesundes Körperbewusstsein, sind die Schlüssel für deine innere Balance und ein gutes Lebensgefühl.

Termine:

28.12.25 -01.01.26 (So. 18 Uhr - Do. 15:30 Uhr)	4 Tage
22.07.-26.07.26 (Mi. 18 Uhr - So. 15:30 Uhr),	4 Tage
26.07.-31.07.26 (So. 18 Uhr - Fr. 15:30 Uhr),	5 Tage
22.07.-31.07.26 (Mi. 18 Uhr - Fr. 15:30 Uhr),	9 Tage -mit 150€ Preisvorteil für Dich-
21.07.-25.07.27 (Mi. 18 Uhr - So. 15:30 Uhr),	4 Tage
25.07.-30.07.27 (So. 18 Uhr - Fr. 15:30 Uhr),	5 Tage
21.07.-30.07.27 (Mi. 18 Uhr - Fr. 15:30 Uhr),	9 Tage -mit 150€ Preisvorteil für Dich-

SeminarKosten:

4-Tage-Seminar: 376 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81 €/Tag.

5-Tage-Seminar: 470 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81€/Tag.

9-Tage-Seminar: nur 696 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81 €/Tag!

Kloster Seminare

„QI TRAINING“

„Qi Training“ ganzheitliches Bewusstsein im Geiste des Zen.

Dein Wochenende voller Entspannung, Atmung, Bewegung, und Meditationen, im Geiste des Zen. Schöpfe neue Kräfte für deinen Alltag, in herzlicher Verbundenheit.

Ich lege in diesem Seminar mein Hauptaugenmerk auf das innere, energetische Arbeiten. Das Grundprinzip Körper, Geist und Seele im Tun zu



vereinigen, ist mir besonders wichtig. Nur so kann das Qi Gong seine ganze und auch heilende Kraft in Dir entfalten.

Achtsamkeit und Energieübungen aus verschiedenen Bereichen, sorgen für körperliche und mentale Gesundheit in Dir. Ich werde Dir das Qi als Quelle des Lebens, erfahrbar machen. Erlebe und spüre was es heisst, positiv mit deinem Körperenergiefeld zu arbeiten, um Dich in Fülle und Zufriedenheit zu spüren.

Erlebe dein ganzheitliches Bewusstsein, im Geiste des Zen.

Das Seminar ist für Anfänger und auch für Fortgeschrittene, die ihrem Qi Gong mehr Tiefe verleihen möchten, gleichermaßen geeignet. Bei schönem Wetter werden wir auch draußen, in dem wunderschönen Klostergarten unsere Qi Gong Übungen ausführen und meditieren. Herzliche Verbundenheit, im Einklang mit deinem Selbst.



"Schöpfe aus tiefer Entspannung, neue geistige Vitalität und Kraft für deinen Alltag"

Termine:

11.09.-13.09.26 (Fr. 18 Uhr - So. 15:30 Uhr) 2 Tage

19.09.-21.09.25 (Fr. 18 Uhr - So. 15:30 Uhr) 2 Tage

Seminarkosten:

Wochenend-Seminar: 198 Euro/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 81 €/Tag.

Veranstaltungen im MaRah

NEU! 3 TAGE ZA-ZEN „SCHWEIGESEMINAR“ IM MARAH

Erstmalig kann ich Dir im Jahr 2026, einen neuen Ort für unsere Seminare anbieten. Das MaRah Seminarhaus liegt zwischen Bremen und Bielefeld und gilt als kraftspendendes Zuhause für Wachstum und inneren Wandel. Lebendiges, gesundes und vegetarisches Essen, aus voll biologischen Zutaten ist für das erfahrene Kochteam, seit Jahren selbstverständlich. Wir werden einen 160qm Seminarraum zur Verfügung haben und bei schönem Wetter auch draußen im weitläufigen, liebevoll gestalteten Gartengelände, sitzen und gehen können. Die Reservierung für diese Veranstaltung erfolgt über eine Warteliste bei mir, in die Du dich frühzeitig eintragen kannst. Ca. 6 Monate vor der Veranstaltung gebe ich dann zusammen mit dem MaRah Team, die Veranstaltung zur Zimmerreservierung frei.



Der Ablauf des Schweigeseminars erfolgt im gewohnten Rahmen. Nach einer ausführlichen Einleitung am ersten

Abend findet dieses Seminar bis zum Mittag des letzten Tages, im **absoluten Schweigen** statt. Du wirst aber weiterhin von mir angeleitet und jederzeit die Gelegenheit haben, Dich von mir persönlich im Einzelgespräch, unterstützen und begleiten zu lassen. Ich verfolge nicht die strenge, ritualisierte, japanische Za-Zen Kultur, sondern bevorzuge auch in diesen Seminaren eine herzliche, offene Grundstimmung. Das Schweigen im Zen, ist nicht bloß das fehlen von Worten, sondern die reine Sprache deiner Seele. Es ist der Ausdruck der inneren Ruhe und des tiefen Verständnisses, deines Selbst.



Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen. (aus dem Zen-Buddhismus)

Das Seminar wird inhaltlich so gestaltet sein, dass auch fortgeschrittene Zen praktizierende, hier den Rahmen finden können. Du kannst Dich auch als Anfänger*in auf dieses Thema, bedenkenlos einlassen, wenn Du die Stille als wunderbaren Raum in Dir erfahren möchtest.

Termine:

15.10.-18.10.26 (Do. 18 Uhr - So. 15 Uhr) 3 Tage

04.06.-06.06.27 (Fr. 18 Uhr - So. 15 Uhr) 2 Tage

21.10.-24.10.27 (Do. 18 Uhr - So. 15 Uhr) 3 Tage

Seminarkosten:

3-Tage-Seminar: 354 €/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 80€ bis 130€/Tag.

Wochenend-Seminar: 236 €/Person, zzgl. Unterkunft mit Vollpension ab 80€ bis 130€/Tag.

Veranstaltungen in meinem Dojo

Ich veranstalte regelmässig Kurse zu den Themen Za-Zen, körperliche und mentales Wohlbefinden, Selbstverteidigung über die Vitalpunkte, Frauengruppen, Kampfkunst-Kurse und Wochenenden, ... Alle Termine findest Du auf meiner Seminarseite.

„ZEIT FÜR DICH“

Ich lade Dich herzlich ein, an meinem Qi Gong Kurs, mit zusätzlichem körperlichen Training teilzunehmen! Diese Kursreihe findet 2- 3 Mal jährlich, an 6 Termine, a 90 Min., in meinem Dojo statt. Ich lade Dich herzlich ein, an einem meiner Qi Gong Kurse, mit zusätzlichem körperlichen Training teilzunehmen. Dieser gemischte Kurs bietet die einzigartige Möglichkeit, deine körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern und zu stärken. Durch eine Kombination aus Atemübungen, sanften Bewegungen und Meditationstechniken wirst Du lernen, deine Energie und Vitalität zu steigern und deine

Stressresistenz zu erhöhen. Zusätzlich zu meinem Qi Gong Programm lasse ich auch ein, der Gruppe angemessenes, körperliches Training einfließen, dass darauf abzielt, deine Fitness und Ausdauer zu verbessern. Auch Grundübungen aus den traditionellen Kampfkünsten werden dabei sein. Ich werde Dir qualifiziert helfen, deine körperlichen Fähigkeiten zu verbessern. Im Frühjahr finden Samstags und Montag Abend Kurse statt.



"NEU! ZA-ZEN GRUPPE "SITZEN IN STILLE"©, AM SAMSTAG VORMITTAG!

Tauche ein in die wohltuende Welt des Za-Zen - dem Sitzen in Stille! Sehnst du dich nach einer Auszeit vom hektischen Alltag? Möchtest du dich in eine Decke aus innerer Ruhe und Gelassenheit hüllen? Dann ist mein Za-Zen Kurs genau das Richtige für dich! Begib dich jeden Samstag Vormittag auf eine Reise der Entspannung und deines inneren Friedens.

Termine:

- 14.02.-21.03.26 (6 x Samstags, jeweils 90 Minuten) „Zeit für Dich“, „Sitzen in Stille“
- 14.02.-21.03.26 (6 x Montag Abend, jeweils 90 Minuten) „Zeit für Dich“
- 07.11.-12.12.26 (6 x Samstags, jeweils 90 Minuten) „Zeit für Dich“, „Sitzen in Stille“
- 02.11.-07.12.26 (6 x Montag Abend, jeweils 90 Minuten) „Zeit für Dich“

Kursgebühr:

138 Euro/Person, 6 Unterrichtseinheiten, a 90 Minuten

Wenn Du 2 Kurse zusammen buchst, zahlst Du für Beide nur 250€.

Veranstaltungen in meinem Dojo

„5 TAGE INTENSIV ZA-ZEN, RETREAT“, NACH OSTERN

Za-Zen Seminar, "Sitzen in Stille". 5 Tage intensiv Seminar, nach Ostern, inkl. Übernachtung und Vollverpflegung. Du möchtest Dich noch tiefer in dein Za-Zen begeben?



Diese Möglichkeit biete ich Dir hier.

Dieses Seminar hat einen ganz besonderen Charakter und weicht von meinen Klosterseminaren inhaltlich insofern ab, dass die Aufforderung sich immer wieder in die Stille zu begeben, deutlich größer sein wird. Diese Herangehensweise ermöglichen Dir den Zugang zu neuen Bewusstseinssebenen in Dir. Ich biete einem kleinen Kreis von nur 3 bis 4 Teilnehmenden, den Rahmen, sich in ihrem Za-Zen noch einmal in einer ganz anderen Tiefe erleben zu können. Die

äußeren Rahmenbedingungen und die Stille im Dojo, sind dafür bei uns ideal. Unser weitläufiger Garten liegt mitten im Naturschutzgebiet. Wir werden immer bemüht sein, die Klosterkultur der Abgeschiedenheit zu pflegen. Das Retreat beginnt im überwiegenden Schweigen und findet dann, mehr und mehr im absoluten Schweigen statt. Du beginnst den Fluss des Lebens zu erkennen und wirst zu Wasser.

Wenn meine Worte dich erreichen, freue ich mich darauf, Dich auf meinem intensiv Za-Zen Seminar, begrüßen zu dürfen.



Termine:

06.04.-11.04.26 (Ostermontag 18 Uhr - Sa. 14 Uhr) 5 Tage

29.03.-03.04.27 (Ostermontag 18 Uhr - Sa. 14 Uhr) 5 Tage

Seminargebühr:

Die Gesamtkosten für diese 5-tägigen Seminare betragen nur 760 Euro/Person, inkl.

Unterkunft mit Vollverpflegung und Getränken. Die Unterbringung erfolgt in unserem Haus.

DEINE 3-5 TAGE AUSZEIT, MIT COACHING

3-5-tägiges, persönliches Retreat mit Übernachtung, bei Sifu Ralf Bröckling

Während deines Aufenthalts werde ich dich täglich für 1-2 Stunden begleiten, um dein Retreat individuell zu gestalten. Deine Bedürfnisse und Ziele stehen im Mittelpunkt und ich stehe dir zur Seite, um sie zu erreichen.

Termine nach Ansprache. Retreatgebühr:

Die Gesamtkosten für ein 3-tägiges Retreat betragen nur 480 Euro/Person, inkl. Unterkunft mit Vollverpflegung und Getränken. Die Unterbringung erfolgt in unserem Haus.

Personal Coaching, im Geiste des Zen

Gibt es kostbareres als in die körperliche und mentale Gesundheit zu investieren? Auf den Säulen: Atmung, Bewegung und Meditation im Geiste des Zen, finden wir **Ihren** richtigen Weg. Sie können mich regional für wöchentliche Einzelstunden, bei mir im Dojo, oder auch bei Ihnen buchen. Sie können ebenfalls komplette Coaching Tage, auch mit Partner*in buchen und ihre Zeit, inkl. Übernachtungen entspannt bei mir verbringen. Ich bin aber auch bundesweit im Einsatz. Auch für ihr Mitarbeiter Team, erstelle ich Ihnen gerne ein Angebot, im individuellen Gruppenunterricht, nach ihren Möglichkeiten. Lassen Sie sich inspirieren.

ACHTSAMKEIT UND ENERGIEARBEIT

Qi Gong:

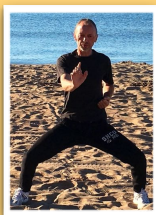
Die heilende Kraft des freien Energieflusses

Traditionelle chinesische Übungen und Formen. Die Bewegung folgt der Atmung, dem Chi. Innere Achtsamkeit und Wahrnehmung. Qi Gong trainieren heißt, die eigene Lebenskraft und Lebensenergie durch regelmäßige Übungen, erfolgreich zu stärken.



Taoistisches Chi Gung:

Intensive Energiearbeit in harter und weicher Form



Bewegungsformen zur Harmonisierung des Chi. Nicht ganz so weich und fließend wie im Qi Gong und doch sehr effektiv. Die Grundstellungen sind tiefer, die Atmung ist viel kräftiger und energiereicher. Dazu gehört auch die taoistische Atemgymnastik. In diesem System biete ich auch ein Programm zur Vitalisierung der Sexualkraft an. Durch spezielle Übungen und Aufgabenstellungen, kann der Energiefluss wieder seine natürliche Balance erreichen und somit zu einem ausgeglichenen Sexualleben beitragen.

Yoga:

Balance, innere Kraft und Harmonie erleben

Aus der Vielzahl von Yoga Übungen wählen wir für sie die Formen und Haltungen aus, die für Sie auch machbar sind. Aber auch Teile der Atemschulung und Meditationstechniken, mit Mantrien und Mudras werden wir einsetzen. Neben einer erhöhten Vitalität werden sie auch ihre Beweglichkeit, entscheidend verbessern können.



Personal Coaching, im Geiste des Zen

BEWUSSTSEINSSCHULUNG

Sitzen in Stille:

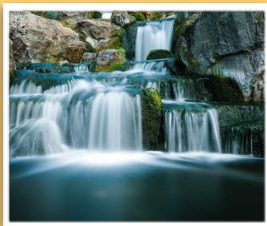
Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen.

Za-Zen ist japanischen Ursprungs. Meine Quellen liegen im chinesischen Zuochan. Wir üben uns in Stille. Sitzen, atmen, in uns sein. Das Ich erkennen - das Selbst entdecken und erblühen lassen. In seiner vollendeten Form ist Za-Zen ein Zustand hellwacher, gedankenfreier Achtsamkeit, ohne an Inhalten und Objekten zu haften. Der Weg der Erleuchtung.



Atemschulung:

Die bewusste Atmung als Quelle der Kraft erleben



Eine umfassende Atemschulung ist die Grundlage aller meiner Angebote. Ein Drittel unsere Lebensenergie, Chi beziehen wir aus unserer Atmung. Eine Quelle der Kraft, die wir in unserem Alltag oft vernachlässigen. Ich zeige Ihnen den taoistischen Atemzyklus und durch Übungen aus dem Za Zen, Qi Gong und Yoga-Pranajama, wie Sie diese Kraft wieder erlangen können. Über die Atmung führt der Weg nach Innen, zum Selbst.

Achtsamkeit-Entstressung:

Tue deinem Körper Gutes und deine Seele wird sich wohlfühlen

Entstressung im Geiste des Zen bedeutet in erster Linie sich selbst zu entdecken, Dich in deinem ursprüngliche Selbst zu entdecken. Unseren physischen Körper, unseren Energiekörper, unseres Mentalkörper, Mithilfe von Körperwahrnehmungsübungen, Bewegung, Meditation, Bioenergetik und Bewusstseinschulung, werden wir gemeinsam die Ursachen und Konfliktmuster entdecken und entschärfen. Ziel ist es diese Erkenntnisse mehr und mehr in den Alltag zu integrieren.



Personal Coaching, im Geiste des Zen

TRADITIONELLE KAMPFKÜNSTE

Shaolin Karate:

Systematisches lernen eines bewährten Kampfkunst-Konzeptes. Blöcke, Schläge, Tritte, Formen, Ein komplettes Kampfkunst System, ohne Wettkampf Struktur und mit viel Aufmerksamkeit auf die Atmung, dem Qi. Beim Shaolin Karate wird das "Do", der Weg, der Kampfkunst betont. Eine komplexe Atemschulung bildet die Grundlage, um auch unsere inneren Strukturen sukzessive zu erfassen und wahrzunehmen. Karate gibt ein klares Bewegungskonzept vor, das den gesamten Körper fordert.



Chan Shaolin Si:



Intensives Training, Studium und Meditation. Eine sehr in die Tiefe gehende Kampfkunst, die sie immer wieder auffordert, sich darauf einzulassen, Grenzen zu entdecken und loszulassen. Energiearbeit in harter und weicher Bewegung. Das äussere Tun wird immer mehr zu einer Entdeckung des Selbst. Auch die Drachenkata und das führen des Schwertes gehören dazu. Chan steht für den Ursprung im Zen Buddhismus, Shaolin bezieht sich auf den Ursprung im Shaolin Kloster, Si ist die chinesische Bezeichnung für Weg.

Selbstverteidigung:

Wirksame Selbstverteidigung braucht sehr viel Übung um auch in einer Ausnahmesituation, Anwendung zu finden. Ich kann Ihnen wirksame Befreiungs-, und Abwehrtechniken vermitteln, die über Schmerz und/oder durch gezielte Eingriffe in das gegnerische Energiesystem, ohne großen Kraftaufwand sehr effektiv sind. Für Frauen und Männer.



Coaching-Kosten:

Beratung und kennen lernen:	1 Std.	kostenlos
Personal Coaching:	10 Std.	780€
Personal Coaching für Paare:	10 Std.	980€
Coaching, Wochenende, mit Übern./VP:	10 Std.	880€
Coaching, Wochenende, Paare, mit Übern./VP:	10 Std.	1080€
Auszeit-Retreat nur für Dich!, mit Übern./VP, 3-5 Tg., ab:		480€

Ausbildungen

AUSBILDUNGSPROGRAMM

Ich möchte diejenigen ansprechen, die sich für die traditionellen Kampfkünste und deren verwandte Themen, im ursprünglichen Sinn interessieren und dafür brennen, damit als Lehrer/in zu arbeiten, um anderen Menschen die vielfältigen Wege einer ganzheitlichen Zen-Kultur zu vermitteln. Zu lernen, zu lehren, um es so in ihrer Ganzheit zu erhalten und weiter zu tragen.

Aus diesem Grund, habe ich für Dich ein umfassendes Ausbildungsprogramm zusammengestellt, das es Dir ermöglicht zu einem einmaligen Preis/Leistung Verhältnis, im Rahmen deiner zeitlichen Möglichkeiten, deinen Wunsch als Lehrer/in zu arbeiten, zu realisieren. Auch nach Abschluss deiner Grundausbildung/en werde ich Dir weiterhin als Mentor hilfreich zur Seite stehen, um Dich bei der Verwirklichung in deiner Praxis zu unterstützen. Auf meiner Website, steht Dir mein Ausbildungsprogramm zum download zur Verfügung. Es stehen Dir folgende Wege offen:



Qi Gong Lehrer/in:

Achtsamkeit Lehrer/in:

Zen Lehrer/in:

Lehrer/in für Selbstverteidigung, über die Vitalpunkte:

Grundausbildung, mit der Befähigung zu unterrichten.

Dauer, je nach Vorkenntnissen: 150-250 Stunden. 4-6 Wochen, überwiegend in Teilzeiten (Wochenenden), bei mir im Dojo.



Kampfkunst Lehrer/in: Shaolin Karate, oder Chan Shaolin Si.

Grundausbildung, mit der Befähigung zu unterrichten.

Dauer, je nach Vorkenntnissen: 250-400 Stunden. 3-4 Monate in Vollzeiten (Wochen- oder Monatsweise), bei mir im Dojo und in diversen Unterrichtsgruppen (Kinder-Jugendliche-Erwachsene), als Praktikant*in.

Zen-Kampfkunst Lehrer/in: Shaolin Karate, Chan Shaolin Si, Schwert, Qi Grundlagen, Selbstverteidigung, Körperenergiearbeit, Zen Lehre,

Grundausbildung, mit der Befähigung zu unterrichten.

Dauer, je nach Vorkenntnissen: 800-1000 Stunden. 6-8 Monate in Vollzeiten, bei mir im Dojo, in diversen Unterrichtsgruppen aller Altersstufen und in Zen-Kursen und Seminaren.

Werde aktives Mitglied unserer Lehrer*innen Community. Ausführliche Infos auf Website.



DEIN WEG ZU DIR

www.body-mind.de

PERSONAL ZEN TRAINER
SIFU RALF BRÖCKLING

Bruchstr. 8, 33790 Halle/Westf.

05201/8563800

Email: info@body-mind.eu

www.body-mind.eu



SCAN ME

