Ausbildungsprogramme im Zen-Zentrum für ganzheitliche Gesundheitsförderung

Kampfkunst Konzepte im Geiste des Zen und den traditionellen asiatischen Meditations- und Versenkungslehren

MIT
GRANDMASTER, SIFU RALF BRÖCKLING



Vorwort:

Nach nunmehr rund 35 Jahren Studium und Leben in und mit den Kampfkünsten in alten Traditionen, möchte ich jetzt auch denjenigen Schülern einen Zugang ermöglichen, die diesen Lebensweg für sich entdecken und in einem intensiven Studium erleben möchten, bisher aber noch nicht zu meinen Schülern zählten. Mein Ausbildungsprogramm soll nicht ausschliesslich den Zweck haben etwas für Dich zu ergänzen, etwas hinzu zu lernen, für deinen persönlichen Weg und deine Entwicklung. Dazu stehe ich gerne als Personal Zen Trainer im Einzelunterricht zur Verfügung.

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.

Natürlich erwarte ich nicht daß Du dein Leben gleich komplett umstellst, aber ich biete die hier Chancen und Möglichkeiten es zu tun. Ziel ist es, dass Du beginnen kannst anderen Menschen diesen wunderbaren Weg des menschlichen Reifungs- und Entwicklungsprozesses zugänglich zu machen. Vielleicht erst mit einzelnen Kursen und Seminaren. Vielleicht eines Tages auch als deinen Beruf, deine Berufung, wie ich es schon seit Jahren in Vollzeit mache.

Zur Ausbildung als ganzheitliche/r Zen-Kampfkunstlehrer/in biete ich Dir in verschiedenen Stufen, Chancen und Möglichkeiten diesen komplexen Weg zu lernen und schrittweise immer mehr, auch alleine zu gehen. Ich werde Dich ausbilden, schulen, fordern, fördern, damit Du sukzessive die ganze Bandbreite der ursprünglichen Kampfkünste verinnerlichst, um so deinen Schülern auf den Ebenen: Körper, Geist und Seele, -ein guter Lehrer zu sein. Dazu ist es notwendig, dass Du selbst die fachliche Kompetenz erlangst, Dich als Mensch in den Kampfkünsten entwickelst, inhaltlich ein genaues Bild vor Augen hast, technisch perfekt bist, als Kampfkunstlehrer/in mit deinen Aufgaben wächst, energetisch, mental und emotional gefestigt bist. Den Zen-Geist, der in Allem verborgen ist, fühlst und verstehst.

Wie Du siehst ist es ein sehr hoher Anspruch, den ich an Dich stelle. Aber nur so wirst Du diesen Weg auch erfolgreich und mit viel Freude beschreiten können.

Deine Ausbildung wird immer genau auf Dich zugeschnitten sein. Je nachdem ob Du schon Vorkenntnisse mitbringst oder nicht, werde ich Dich mit verschiedenen Themengebieten, sukzessive schulen. Das können lange Wochenenden sein, themenspezifische Intensiv-Kurse, etc.. Aber auch eine wirkliche Begleitungszeit, in der Du über mehrere Wochen, Monate bei mir lebst und neben deiner persönlichen Schulung auch bei allen Unterrichtsgruppen, in allen Altersgruppen (aktuell 16 Gruppen pro Woche), sowie bei allen Kursen und Seminaren über mehrere Tage dabei bist.

Nach deiner Grundausbildung und mit deiner fortschreitenden Entwicklung, wirst Du auch nach und nach mehr Verantwortung in meinem Unterricht bekommen, damit Du ein Gefühl für die Inhalte, die unterschiedlichen Gruppen und vor allen Dingen, für die unterschiedlichen Menschen bekommst, denen Du begegnen wirst.

Ich biete Dir für diesen Weg verschiedene Optionen und Wege an, damit Du deine Lernziele erreichen kannst. Entweder finden deine Schulungen in themenbezogenen Unterrichtsblöcken statt, oder Du wählst den direkten Weg zur Ausbildung als Zen-Kampfkunstlehrer/in und lernst gleich alle Bereiche, in einer mehrmonatigen Ausbildung intensiv kennen.

Deine Unterbringung erfolgt im eigenen Zimmer mit kompletter Verpflegung. Du lebst bei uns im Haushalt. Es werden immer nur maximal 2 Teilnehmer/innen gleichzeitig angenommen! Schüler mit längeren Unterrichtsblöcken werden bevorzugt untergebracht. Plane deine Ausbildungszeiten bitte gut vor, um Dir deinen freien Platz bei uns zu sichern.

Grundlage für eine gute und lange Zusammenarbeit ist in erster Linie dein Wille diesen Weg zu gehen und natürlich auch die persönliche Übereinstimmung. Deshalb erfolgt zur komplett Ausbildung als Zen-Kampfkunstlehrer/in, immer erst eine Woche des sich kennen Lernens, bevor es endgültig zu einer längerfristigen Zusammenarbeit kommt. Bei Buchung der Kursreihe/n führen wir daher zunächst ein persönliches Gespräch, um die Inhalte, Ziele und Gemeinsamkeiten zu besprechen.



In meiner folgenden Grafik siehst Du die Grundstruktur in den traditionellen Kampfkünsten, so wie ich sie vermittelt bekommen habe und seit Jahrzehnten erfolgreich anwende und wie ich sie auch Dir vermitteln werde. Im Detail wären noch sehr viele, weitere Verzweigungen notwendig, um die ganzen Inhalte darzustellen. Insbesondere die vielen verschiedenen Herangehensweisen, um die Balance zum erreichen mentaler und emotionaler Gesundheit darzustellen. Aber in der Grundstruktur genügt diese Darstellung, um das Grundlagen zu zeigen.


ZEN-
KAMPFKUNST
SHAOLIN
KARATE
ZA-ZEN
CHAN
SHAOLIN SI
KRAFT
BEWEGLICHKEIT
AUSDAUER
SCHNELLIGKEIT
KOORDINATION
SITZEN IN STILLE
STATISCHES
TRAINING
KIHON
KUMITEE
KATA
SELBSTVERTEIDIG.
SAMADHI
ABSOLUTE
VERSUNKENHEIT
TAIKEKKS
POKKEKS
SCHWERTKAMPF
LANGSTOCK
ERLEUCHTUNG
DRACHENKATA
ATMUNG
CHI TRAINING
ATMUNG
CHI TRAINING
MENTAL-TRAINING
KYUSHU

Es gibt auch andere Varianten und Herangehensweisen, aber diese Struktur hat sich durch Erfolg bewährt und gibt den Schülern über viele Jahre, manchmal Jahrzehnte hinweg immer wieder neue äussere Herausforderungen und innere Aufforderungen, in denen Sie wachsen und als Mensch reifen können.





Ausbildungsprogramme:

Grundlage der hier angegeben Studienzeiten für Dich ist die Annahme, dass Du nur geringe Vorkenntnisse zum Thema Kampfkunst hast. Die Zeiträume sind natürlich auch immer davon abhängig, wie deine Grundvoraussetzungen bezüglich körperlicher Fitness, Lern-Fähigkeiten, Einsatzbereitschaft und Empathie-Fähigkeiten mit Schülern, sind. Wenn Du schon einige Jahre Kampfsport oder ähnliches betreibst oder dir in den Bereichen Yoga, Qi Gong, Meditation schon Grundlagen

erarbeitet hast, wird Dir vieles leichter fallen und dein Lernen beschleunigen. Es ist aber nicht notwendig, dass Du schon umfangreiche Vorkenntnisse mit bringst. Manchmal fällt es leichter ein leeres Blatt neu zu gestalten, als ein schon geschriebenes Blatt umzuschreiben. Sehe die angegeben Zeiträume also bitte nur als Richtschnur an. Im Laufe des Lernens wird sich herauskristallisieren, welche Zeiträume für Dich genau richtig sind.

Nach Abschluss deiner Grundausbildung/en werde ich Dir weiterhin hilfreich zur Seite stehen, um Dich bei der Verwirklichung in der Praxis zu unterstützen. Als ausgebildete/r Zen-Kampfkunstlehrer/in solltest Du ca. alle 6 Monate, 1-2 wöchige Ergänzungslehrgänge bei mir besuchen, um in deinem Wissen und auch deiner praktischen Arbeit mehr Fachkompetenz zu erlangen. Du wirst merken, dass in Dir immer wieder Fragen auftauchen werden und deine Grundausbildung einen lebenslangen Lernprozess angestoßen hat. Die Tiefe der komplexen Systeme braucht Zeit und Praxis um sich in Dir zu entwickeln und zu reifen.

Als Kurs-Absolvent/in solltest Du in Wochenend- oder Tageslehrgängen alle paar Monate, dein Wissen ergänzen und auch auftretende Fragen im Tun in der Praxis, für Dich auf diesem Weg klären.

Allen Schülern biete ich auch Hilfestellung, bei dem bilden von ersten Gruppen, der Publikation und Vermarktung deiner erlangten Fähigkeiten und der Selbstdarstellung. Auch das ist ein wichtiger Lernprozess, um erfolgreich Arbeiten zu können.

Zen-Kampfkunstlehrer/in

Grundausbildung:
Dauer: ca. 6-8 Monate in Vollzeit, ca. 800-1000 Stunden Ausbildung. Optimal wäre ein min. 6 -monatiges Studium ohne Unterbrechungen. Die Ausbildungszeit kann aber auch in 2-3 -monatige Ausbildungsblöcke, mit dazwischen liegenden Übungszeiten aufgeteilt werden.

Inhalte: Die ganze Bandbreite der in der Grafik beschriebenen Grundstruktur mit dem Dir in diesem Zeitraum möglichen Umfang. In Einzelstunden und außerhalb der Schulferien tägliche Unterrichtsbegleitung und Assistenz an den Wochentagen. Ab dem Nachmittag bis Abends. Zusätzliche Teilnahme an Kursen und Seminaren die in diesem Zeitraum stattfinden, auch mal an den Wochenenden. Auch alle Grundlagen zur Atemschulung, jegliche Art von Körper-Energiearbeit, wie Qi Gong, Yoga, Meditationen, etc., gehören zum täglichen Training. Ein Grundwissen über Körperenergiesysteme Chakren, Aura, Meridian-Verläufe, Vitalpunkte und ein arbeiten damit, ist Teil deiner Lernaufgaben. Die Kunst und deine Herausforderung wird es sein, alles miteinander zu verknüpfen und im denken und handeln immer mehr zu erkennen, dass alles voneinander profitiert, sich gegenseitig ergänzt und Eins ist.

Kosten der Grundausbildung:
Monatlich 2400€, plus MwSt.. Inklusive Unterbringung im eigenen Zimmer und kompletter Verpflegung. Du lebst bei uns im Haushalt. Zur Ausbildung als Zen-Kampfkunstlehrer/in werden nur
2 Teilnehmer/innen parallel angenommen!

Themenorientierte Kursreihen

Chan Shaolin Si Lehrer/in

Shaolin Karate Lehrer/in

Grundausbildung:
Dauer: ca. 10-14 Wochen in Vollzeit oder mit Unterbrechungen in wöchentlichen Teilzeiten. Je nach Vorkenntnissen im Karate, Wushu, Kung Fu oder einem anderen Kampfsport allgemein, ca. 250-400 Stunden Ausbildung.

Inhalte: Die beiden Themen sind hier zusammengefasst, weil sie sich gegenseitig ergänzen und fördern. Die Herangehensweisen sind unterschiedlich, aber eine gute Karate Basis unterstützt





Dich erheblich beim erlernen des Chan Shaolin Si Systems. Du lernst die ganze Bandbreite der in der Grafik beschriebenen Grundstruktur zum Thema Shaolin Karate, Chan Shaolin Si und Za-Zen kennen. Eine komplett Ausbildung in allen Themengebieten, ist in dem vorgegebenen Zeitrahmen nicht möglich. Du bekommst einen Überblick in der Praxis vermittelt und wir werden dann Schwerpunkte für Dich ausarbeiten. Das stetige lernen und Dich weiter entwickeln, wird Dich dein Leben lang begleiten
In Einzelstunden und außerhalb der Schulferien tägliche Unterrichtsbegleitung und Assistenz in der Woche. Ab dem Nachmittag, bis Abends zum Erwachsenen Training. Zusätzliche Teilnahme an im Ausbildungszeitraum stattfindenden Kursen und Seminaren zu diesem Thema, auch mal an den Wochenenden.

Kosten der Grundausbildung:
4 Wochen: 2600€, plus MwSt.. Pro Zusatzwoche: 480€, plus MwSt.. Inklusive Unterbringung im eigenen Zimmer und kompletter Verpflegung. Du lebst bei uns im Haushalt. Zur Ausbildung werden nur 2 Teilnehmer/innen parallel angenommen!

Zen Lehrer/in

Grundausbildung:
Dauer: ca. 4-6 Wochen in Vollzeit oder mit Unterbrechungen in wöchentlichen Teilzeiten. Je nach Vorkenntnissen zum Thema





Za-Zen, Zen und Meditationen allgemein, ca. 120-200 Stunden Ausbildung.

Inhalte:
Du erhältst auch hier eine sehr gute Basisausbildung, mit der Du unterrichten und Gruppen leiten kannst. Ich lege als erstes mein Hauptaugenmerk auf das traditionelle Za-Zen. Mein persönlicher Weg begann über die chinesischen Versenkungslehren und so werde ihn Dir auch vermitteln. Ich vertrete den liberalen Umgang mit den verschiedenen Za-Zen Richtungen und bevorzuge nicht die streng ritualisierte Herangehensweise. Auch in andere Stile und Arten aus der Vielzahl der unterschiedlichen Meditationsmethodiken, werde ich Dir Einblicke geben, damit Du deine darin erfahrenden Schüler/innen entsprechend gut begleiten kannst. Eine

herzliche Stimmung während meiner Za-Zen Seminare steht immer im Vordergrund, damit möglichst viele Menschen, ihre persönlichen Potenziale entwickeln können. Du lernst die verschiedenen Techniken, aber auch die Grundlagen im Zen-Geist zu fühlen, zu denken und zu handeln. Wir werden deine Ausbildungszeit so legen, dass Du bei 1-2 Seminaren von mir dabei bist, um die unterschiedlichen Wahrnehmungen und Empfindungen der Seminarteilnehmer/innen persönlich zu erleben und Du ein Gefühl dafür bekommst.

Kosten der Grundausbildung:
4 Wochen: 2800€, plus MwSt.. Pro Zusatzwoche: 480€, plus MwSt.. Inklusive Unterbringung im eigenen Zimmer und kompletter Verpflegung. Du lebst bei uns im Haushalt. Zur Ausbildung werden nur 2 Teilnehmer/innen parallel



angenommen!

Chi Gong Lehrer/in

Grundausbildung:
Dauer: ca. 4-6 Wochen in Vollzeit oder Teilzeiten, je nach Vorkenntnissen zum Thema Qi Gong, Tai Chi, Körperenergiearbeit allgemein, ca. 120-200 Stunden Ausbildung.

Inhalte: Du erhältst auch hier eine sehr gute Basisausbildung, mit der Du unterrichten und Gruppen leiten kannst. Ich lege mein Hauptaugenmerk auf das innere Arbeiten. Das Grundprinzip Körper, Geist und Seele im Tun zu vereinen, ist mir besonders auch beim Qi Gong ganz wichtig.

Nur so kann das Qi Gong seine ganze und auch heilende Kraft in Dir entfalten und Du kannst es auch nur so, authentisch an deine zukünftigen Schüler vermitteln. Neben einer Vielzahl von Grundübungen, bekommst Du auch Formen aus dem daoistischen und dem taoistischen Qi Gong gezeigt. Diese dienen dem stetigen Üben und vertiefen sowie der Weitergabe an deine Schüler. Auch das „Sitzen in Stille“ ist ein ganz wesentliches Schulungselement. In deiner Ausbildung geht es immer wieder um Atmung und Bewegung im Einklang mit deinem Selbst.

Kosten der Grundausbildung:
4 Wochen: 2800€, plus MwSt.. Pro Zusatzwoche: 480€, plus MwSt. . Inklusive Unterbringung im eigenen Zimmer und kompletter Verpflegung. Du lebst bei uns im Haushalt. Zur

Ausbildung werden nur 2 Teilnehmer/innen parallel angenommen!



Achtsamkeits-Lehrer/in

Grundausbildung:
Dauer: ca. 4-6 Wochen in Vollzeit oder Teilzeiten, je nach Vorkenntnissen zum Thema Qi Gong, Tai Chi, Körperenergiearbeit, Meditation, Yoga, Bioenergetik, ...
Allgemein, ca. 120-200 Stunden Ausbildung.

Inhalte:
Als Achtsamkeitslehrer/in geht es immer um die Thematiken Entspannung, Atmung, Bewegung und Meditation. Du lernst auf

Basis der traditionellen asiatischen Bewegungs und Energiekonzepte, mit Meditationen im Geiste des Za-Zen, Übungen aus dem Chi Gong, einer intensiven Atemschulung, leichter Gymnastik und sanften Bewegungen aus dem Yoga, deinen zukünftigen Kursteilnehmern, wieder das Gefühl einer gefestigten Mitte zu ermöglichen. Die Bandbreite der zu lernenden Themen ist recht groß und erfordert sehr viel persönliche Übungszeit von Dir. Nur wenn Du ein möglichst breites Repertoire zur Verfügung hast, kannst Du deine Schüler/innen immer wieder entsprechend ihrem momentanen Gewahrseins abholen und mit den richtigen Übungen wieder in Balance bringen. Bei Veranstaltungen und Kursen mit diesen Inhalten, bist Du immer dabei.

Kosten der Grundausbildung:
4 Wochen: 2800€, plus MwSt.. Pro Zusatzwoche: 480€, plus MwSt.. Inklusive Unterbringung im eigenen Zimmer und kompletter Verpflegung. Du lebst bei uns im Haushalt. Zur Ausbildung werden nur 2 Teilnehmer/innen parallel angenommen!

Selbstverteidigungs-Lehrer/in

Grundausbildung:
Dauer: ca. 4-6 Wochen in Vollzeit oder Teilzeiten, je nach Vorkenntnissen ca. 120-200 Stunden Ausbildung.

Inhalte:
In dieser Ausbildung werde ich dir die Grundlagen verschiedener, effektiver Selbstverteidigungstechniken



vermitteln. In meinem Training lege ich neben einer guten Basisarbeit und einem guten Körpergefühl, sehr viel Wert auf gezielte Eingriffe in das gegnerische Energiesystem, über die Vitalpunkte. Das hat den Vorteil sehr wenig Kraft zu benötigen, um den gewünschten Effekt zu erbringen. Von der Schwächung kompletter Gliedmaßen bis hin zum Knock Out haben wir so eine Vielzahl von Möglichkeiten einen Angriff sofort und effektiv zu beenden. Es ist sehr viel Übung notwenig um die Techniken, in der Bewegung korrekt auszuführen. Du bekommst auch ein paar sehr gut funktionierende, Hebel und Griffe vermittelt.
Der Schwerpunkt liegt aber auf der Beeinflussung in den Chi Haushalt des Angreifers.
Du lernst wie Du auf die Vitalpunkte (Akupunktur Punkte) mit verschiedensten Techniken einwirken kannst, um die gewünschte Wirkung schnell zu erzielen. Wir werden die

Meridian Verläufe studieren und uns mit den Polaritäten und der Elemente-Lehre beschäftigen. Auch Akkupressur und Reanimation sind Inhalt deiner Ausbildung. Du erlangst zudem das Wissen, wie du in einer Notsituation handeln kannst und so deinen Schüler/innen ein gestärktes Selbstbewusstsein vermitteln kannst.
Es ist sehr viel theoretisches lernen erforderlich und auch sehr viel praktisches Arbeiten, um die Grundlagen zu verinnerlichen. Wenn Du diese Basis erlangt hast, setzen sich unzählige Anwendungsmöglichkeiten für Dich, wie ein Puzzle zusammen.

Kosten der Grundausbildung:
4 Wochen: 2800€, plus MwSt.. Pro Zusatzwoche: 480€, plus MwSt.. Inklusive Unterbringung im eigenen Zimmer und kompletter Verpflegung. Du lebst bei uns im Haushalt. Zur Ausbildung werden nur 2 Teilnehmer/innen parallel angenommen!

Coaching nach deiner Ausbildung

Es ist mir sehr wichtig Dich auch nach deiner Ausbildung weiterhin zu unterstützen. Ich wünsche mir Schüler/innen die unterrichten, lehren und das erlangte Wissen mit Freude weiter geben wollen. Du sollst von meiner rund 35 -jährigen Praxis in ganzer Bandbreite profitieren. Es geht nicht nur um inhaltliche Ergänzungen und Gestaltung deines Trainings, deiner Kurse, sondern auch wie Du dich am Markt positionierst, um



erfolgreich deine Schüler/innen zu generieren und zu begeistern.

Als ausgebildete/r Zen-Kampfkunstlehrer/in solltest Du rund alle 6-8 Monate, 1 bis 2 -wöchige Ergänzungslehrgänge bei mir besuchen, um deinem Wissen und auch deiner praktischen Arbeit mehr Tiefe und Fachkompetenz zu erlangen.

Kosten der Ergänzungswochen:
Pro Woche: 480€, plus MwSt.. Inklusive Unterbringung im eigenen Zimmer und kompletter Verpflegung.

Als 4-6 wöchiger Kurs-Absolvent/in, solltest Du in Wochenend- oder Tageslehrgängen alle paar Monate, dein Wissen ergänzen

und auftretende Fragen im Tun in der Praxis, für Dich auf diesem Weg klären.

Kosten der Tageskurse:
Pro Tag: 140€, plus MwSt., in Kleingruppen nach erfolgter Grundausbildung. Von 10 Uhr - 18 Uhr mit Pausen.

Kosten Wochenendkurse:
Kosten: 280€, plus MwSt., inklusive und Verpflegung. Übernachtung nur bei Verfügbarkeit möglich.

Buchungen:
Wähle deine Wunschausbildung aus. Es kann auch eine Kombination aus verschiedenen Angeboten sein. Buche eine von Dir gewählte Ausbildung auf meiner Website. Ich nehme Kontakt mit Dir auf und wir vereinbaren einen Gesprächstermin. Das kann gerne persönlich sein, oder auch erst einmal online erfolgen. Bei der Buchung deiner 6-monatigen Ausbildung ist ein persönliches Gespräch auf jeden Fall notwendig und wir können dann gleich eine Probewoche vereinbaren. Diese ist für Dich kostenfrei.

Ausbildungsgebühr:
Bei 4-6 Wochen Ausbildungen erfolgt deine Zahlung für ersten 4 Wochen vorab. Die darauf folgenden Wochen werden nach deinem Bedarf gemeinsam eingeschätzt und wöchentlich abgerechnet. Bei Buchungen über mehrere Monate in Voll- oder Teilzeiten sind 50% der Gesamtsumme vor Beginn deiner Schulung zu zahlen. Die zweite Rate bevor die Hälfte der ersten Buchungszeit abläuft.

Stornierung:
Innerhalb der ersten 14 Tage kannst Du jederzeit von deiner Buchung zurücktreten. Danach gilt dein Platz als fest vergeben und eine Erstattung deiner Gebühren ist nur nach persönlichem Einvernehmen aus triftigen Grund, wie zum Beispiel einer Erkrankung möglich. Die mögliche Erstattung deiner Zahlung, erfolgt in der Regel als Gutschein zur Fortsetzung deiner Ausbildung, zu einem späteren Zeitpunkt.

Sifu, Grandmaster Ralf Bröckling.



Ich bin Übungs-, Seminarleiter und Personal-Coach für Atemschulung, verschiedener Meditationtechniken, Zen-Schulung, Qi Gong, taoistischen Chi Kung, Yoga, Selbstverteidigung, Gesundheitsförderung, Entstressung, … .
Spezialisiert auf die alten, ganzheitlichen, asiatischen Meditations-, und Versenkungslehren.

Seit rund 35 Jahren bin ich auch in verschiedenen Kampfkunst Disziplinen aktiv. Dabei folge ich schon immer der traditionellen Linie, der inneren Kampfkünste. Ich bin: Grandmaster Shaolin Karate und Chan Shaolin Si, Zen Lehrer, Personal-Coach, Übungs-, Seminarleiter für Atemschulung, verschiedener Meditation- Techniken, Zen-Schulung, Qi Gong, taoistischen Chi Kung, Yoga, Selbstverteidigung, ganzheitliche Gesundheitsförderung, Entstressung, … .
Vollzeit tätiger Kampfkunst Lehrer und Coach, mit wöchentlich rund 150 Schülern aller Altersgruppen.

Wenn Du von meiner langjährigen Erfahrung im Einzelunterricht profitieren möchtest, stehe ich Dir gerne als Personal Coach zur Verfügung. Buche dazu mit mir ein unverbindliches, kostenfreies Gespräch, um die Gemeinsamkeiten und die Herangehensweisen, deiner Ziele und Vorstellungen zu erarbeiten.

Auch für betriebliche Bewegungsprogramme und die Integration von Entspannungstechniken im betrieblichen Alltag, stehe ich zur Verfügung. Des weiteren biete ich Mitarbeitertraining in Gruppenarbeit, mit der Schwerpunktthematik Achtsamkeit, Entstressung und körperliches Wohlbefinden an. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Ich besuche Sie in ihrem Unternehmen und erstelle mit Ihnen gemeinsam, ein exakt auf ihre Mitarbeiter und den betrieblichen Rahmenbedingungen abgestimmtes Kursprogramm.

Begründer des "Holistic Martial Arts" Systems (ganzheitliche Kampfkunst im Geiste des Zen).
Weitere Themen die mich auf meinem Lebensweg begleitet haben: Radiästhesie, Schamanismus, traditionelle chinesische Medizin, Bioenergetik, Kinesiologie, ..., und lerne immer noch täglich, durch das Feedback meiner wunderbaren Schüler/innen hinzu.

© Sifu Ralf Bröckling

www.body-mind.eu