



***Lerne denken, was du denken willst,
damit du tun kannst, was du tun willst.***

Wie lange dauert der Kurs und wieviel Teilnehmer?

12 Wochen, je 1,5 Stunden -
Maximal 10 Teilnehmer.

An welchen Tagen?

Am Montag um 21.00 –
Samstag 08:00.

Anfang, wenn genügend
Teilnehmer.

Ihre Investition

Der Teilnehmerbeitrag liegt
bei € 150.-, die zu Beginn
des Kurses zu entrichten
sind. Sollten Sie vor dem 4.
Kursabend beschließen,
dass Sie nicht
weitermachen wollen,
erhalten Sie € 140,- zurück.

Anmeldung/Fragen

paul@vcr.de | www.vcr.de
T. 02427 9095070 –
bzw. 0160 95649871
Auf dem Hilkenrath 11,
Abenden



Vitalitäts-Coaching
Rureifel



Wie wirkt Zen?

Zen-Meditation hilft, die mentalen und körperlichen Prozesse (wieder) ins Gleichgewicht zu bringen, wodurch wir gesünder und leistungsfähiger werden. Sie lernen, auch unter schwierigen Bedingungen weiter die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was *jetzt* erforderlich ist.

Schüler und Studenten verwenden diese Technik, um sich beim Lernen besser konzentrieren zu können. Dadurch sehen sie leichter und schneller die Zusammenhänge im Stoff.

Manager, die sich unter (extremem) Druck konzentrieren müssen, um so die richtigen Entscheidungen zu treffen und den Überblick zu behalten profitieren vom Zen.

Bei den Eltern, die wie Zirkusartisten zusehen müssen, dass sie alle Bälle in der Luft halten, während das Publikum gespannt und kritisch zuschaut hilft Zen auch.

Wer leitet das Training an?

Paul Baardman. „Ich arbeite als Vitalitäts-Coach in Abenden-Nideggen. 1991 habe ich meine Zen-Ausbildung bei dem Zen-Lehrer Riets Ritskes in Utrecht, Holland, begonnen. Ich setzte meine Ausbildung bei Zen-Meister Jiun Roshi*, dem Leiter des International Zen Institute, fort.“

*Roshi = jap. für Zen-Meister

