



## Erlebnis-Seminar: **Mehr Gesundheit durch die Kraft der Gelassenheit**

---

### Zweck der Existenz meiner Unternehmung

Ich inspiriere Menschen, ihr Leben in Eigenverantwortung kreativ, gelassen und bewusst zu gestalten. Ich helfe Menschen, wieder in Ihre ursprüngliche Kraft der Gelassenheit zu gelangen und ein qualitativ besseres und gesünderes Leben zu führen, auch im Hinblick auf ihre Work-Life-Balance.

---

### Meine „Big Five for Life“

#### **1) Ich helfe, Gesundheit zu fördern**

Aus der Überzeugung, dass jeder Mensch etwas Gutes zur Förderung seiner Gesundheit tun kann, leite ich Menschen an, neue Wege zu erkennen und zu gehen. Die Gesundheit unserer Mitmenschen für Körper, Geist und Seele liegt mir am Herzen. Motivierte und inspirierte Menschen können Beachtliches erreichen.

#### **2) Ich vermehre das Wissen über gesunde Lebensführung**

Ich mache wirklich wichtige Fakten bewusst, um neue Impulse zu setzen und Entwicklungsschritte und Verbesserungen zu ermöglichen. Ich erzeuge Staunen, inspiriere Menschen und lassen so eine innere Motivation entstehen.

#### **3) Ich erzeuge Spaß bei Lernprozessen**

Mit Humor und Freude präsentiere ich Wissen, Erkenntnisse und Erfahrungen. So lernen Menschen leicht. Übungen führen zu Aha-Erlebnissen. Das lässt den Lernprozess spannend werden und macht Lust auf mehr.

#### **4) Ich schaffe Raum für Zufriedenheit und Glücksmomente**

In unterschiedlichen Übungen biete ich eine Plattform an, um positive emotionale Erlebnisse zu erinnern und wieder entstehen zu lassen. Das Erleben von Wohlgefühl und Glücksmomenten kann eine tiefe Dankbarkeit dem Leben gegenüber erzeugen. Die eigene innere Haltung wird mit neuen Aspekten geprägt. So bringe ich Menschen wieder in den Kontakt ihrer emotionalen Ressourcen, die für einen gelassenen Alltag wichtig sind.

#### **5) Ich verstehe mich als Wegweiser und Prozessbegleiter**

Durch einen lebendigen Coaching-Prozess mit dem Einzelnen oder im Gruppenerleben teile ich Erfahrungen und ermögliche es, am Beispiel Anderer zu wachsen, denn Gesundheit ist ansteckend. Kleine Erfolge und Entwicklungsschritte mache ich sichtbar, so dass Freude und Begeisterung entstehen kann. Der Wille an der Umsetzung des Gelernten und an der eigenen Persönlichkeitsentwicklung wächst stetig.

# Mehr Gesundheit durch die Kraft der Gelassenheit

---

## Ihr Lernprozess:

Sie steigen ein in das Thema Burnout und Stressmanagement und lernen Gefahren und Grenzen kennen. Und Sie reflektieren Ihren momentanen Stressstatus.

Sie üben mit dynamischen Ritualen in die Ruhe zu kommen und Entspannungsprozesse zu erleben. Mit dem Üben von Tiefenentspannungen im Sitzen erfahren Sie neue bisher nicht gekannte Ruhezustände.

Sie lernen Formen von Gelassenheit als innere Haltung kennen, die Ihnen im Alltag als Ressource dienen werden.

Mit der Integration Ihres inneren Beobachters erfahren Sie mehr über sich selbst. Das schärft Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit.

Sie beschäftigen sich mit den wichtigen Dingen in Ihrem Leben und wählen eine Strategie aus, um den richtigen Weg zu Ihren Lebenszielen einzuschlagen. Dies führt Sie zu einer neuen inneren Haltung.

Durch den Fokus auf Körper, Geist und Emotionen lernen Sie die Methode des Embodiment kennen und begreifen diese Zusammenhänge. Sie erleben die Veränderung bei sich und anderen Teilnehmern.

## Ihr Nutzen:

Sie verstehen es auf Stressoren zu achten und zu vermeiden. Durch das Verständnis von geistigen, emotionalen und körperlichen Prozessen können Sie dem Stress gelassen entgegenwirken.

Durch das Kennenlernen von wirklich wichtigen Lebenszielen wird Ihre innere Haltung gestärkt und das gibt Ihnen mehr Ruhe, Sicherheit und Gelassenheit.

Durch die erlernten Tranceübungen werden Sie die Entspannungsressourcen besitzen, die Sie im Alltag benötigen. Eine Übungs-CD hilft beim Training zu Hause, um das Erlernete zu vertiefen.

## Wie funktioniert Ihr Alltag durch Burnout-Prävention:

Sie lernen führende Lösungsansätze, Hintergrundwissen kennen und machen Erfahrungen in Übungen:

- Stressmanagement mit seinen emotionalen, geistigen und körperlichen Aspekten
- Entspannungstechniken mit Tiefentrance
- Prioritätensetzung für die wichtigen Themen in ihrem Leben
- Mentales Training von positiven Glaubenssätzen

---

## Seminarorganisation

- Seminardauer: 5 Tage
- Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen
- Termine und Preise auf Anfrage



### Bernd Daus

Dipl.-Ing, Personalentwickler und Heilpraktiker  
Saseler Chaussee 197a  
22393 Hamburg  
Telefon: 040 / 60013105  
E-Mail: [bernd.daus@chi-dojo.de](mailto:bernd.daus@chi-dojo.de)  
Internet: [www.chi-dojo.de](http://www.chi-dojo.de)

Bernd Daus war drei Jahrzehnte in der Volkswagen AG als Organisator und Prozessberater tätig.

Er hat u.a. Seminare für Prozessmanagement und Arbeitsorganisation konzipiert und geleitet. Während seine ganzheitliche, auf das Individuum ausgerichtete psychosomatische Sicht stark durch seinen Beruf als Heilpraktiker mit Blick auf Körper, Geist, Seele und Umfeld geprägt ist.