

Trainer:

Soul Mastery



Angebot:

Meditation for Business:

- Workshops über Meditation, Achtsamkeit und Bewusstheit
- 21-Tage Transformationsprogramm
- Vorträge zum Thema Achtsamkeit und Meditation
- Entfaltung der eigenen Kreativität. Meditationsübungen treffen hierbei auf freie künstlerische Entfaltung

Über Soul Mastery:

Soul Mastery sind Julia Merkt und Michael Lubomirski. Ihre Vision ist es, durch ihr Wissen und Handeln Menschen zu unterstützen, die ihr Potential voll entfalten wollen und ein Mehr an Kreativität, Intuition & Empathie anstreben. Sie haben ihr Angebot für die Entwicklung notwendiger und gewünschter Fähigkeiten zusammengestellt. Daneben bieten sie Workshops und Programme, für die Unterstützung der Bewältigung stressbedingter Belastung im Arbeitsalltag, an. Sie vereinen auf eine innovative Art Erfahrungen aus der Wirtschaft, Philosophie und der meditativen Praxis, für die volle Entfaltung der Potentiale und das Wohl Ihrer wichtigsten "Ressource" – dem Menschen in Ihrem Unternehmen!

Angebot:

Meditation wird seit vielen Tausenden von Jahren in diversen Kulturen und Religionen für geistige Entwicklung und Heilung eingesetzt. Über die letzten Jahre haben Julia und Michael eine große Vielfalt dieser Techniken studiert, ausprobiert und für den Einsatz in unserer Zeit säkularisiert zusammengetragen. Begeistert von der Wirkung, holen sie diese aus der religiösen und dogmatischen Ecke heraus und trennen diese von Glaubensätzen, Mantras und anderem esoterischem Ballast. Modern gestaltet, für den weltlichen Menschen von heute mit den Problemen von heute, ist die Praxis der aktiven Meditationstechniken ein unglaublich effektiver Weg zu sich, dem eigenen Innenleben, den eigenen Gefühlen und damit ultimativ zu Ausgeglichenheit, Aufmerksamkeit und Glück. Frei vom religiösen und dogmatischen Ballast entfalten die Techniken insbesondere in der heutigen Zeit ihr volles Potential.

Workshops, Programme & Vorträge:

21- Tage Transformationsprogramm für CEOs und Führungspersönlichkeiten:

Kern ihres Ansatzes ist das berufsbegleitende Transformationsprogramm. Über 21 intensive Tage können sie gemeinsam nachhaltige, tiefgreifende und schnelle Entwicklung erzielen. Im Rahmen ihres „Personal Trainings für die Seele“ begleiten Julia und Michael sie individuell oder in einer kleinen Gruppe über die Dauer von 21 Tagen auf ihrer Reise ins „ich“. Dieses berufsbegleitende Programm sieht tägliche Begleitung und meditative Übungen jeweils vor und nach der Arbeit über den gesamten Zeitraum bei ihnen vor Ort vor. Dabei beziehen sie ihren Arbeitsalltag mit ein. In diesem Rahmen können sie sehr individuell auf sie eingehen und tief in die meditative Praxis eintauchen. Sind sie bereit sich selbst zu transformieren und die Welt mit neuen Augen zu sehen?

Vorträge:

Das Thema Achtsamkeit/Mindfulness ist momentan „in aller Munde“. Mit klar strukturierten Vorträgen bringt Soul Mastery das Thema Achtsamkeit und Meditation anhand von philosophischen, psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen näher. Hierbei werden die Vorteile, Möglichkeiten und Herausforderungen für den Einzelnen, wie auch für das Unternehmen greifbarer. Ein Vortrag kann die Mitarbeiter und/oder das Führungsteam für die neue Arbeitswelt von Morgen sensibilisieren und Türen zu einem achtsameren Miteinander öffnen. Ihre Vorträge heben sich durch Praxisbezug und akzentuierenden Humor hervor.

KreativitätsBoost:

Kreativität entspringt in jedem von uns. Wirklich jeder hat es in sich. Mit einem speziell auf das Thema Kreativität ausgerichteten Workshop kreiert Soul Mastery einen Raum für die Entdeckung und Entfaltung der eigenen Kreativität. Meditationsübungen treffen hier auf freie künstlerische Entfaltung und ermöglichen den Zugriff auf eine Quelle jenseits des Verstandes, tief im Herzen.

Ihr Ziel ist es Meditationstechniken, psychologische und philosophische Erkenntnisse zu kombinieren und einzusetzen, um

- Leistungsfähigkeit
- Konzentration
- Kreativität
- Intuition
- Empathie
- Achtsamkeit

spürbar zu steigern. Die positiven Nebeneffekte sind Stressreduktion, Burnout-Prävention und die Wiederentdeckung der Freude an der aktuellen Tätigkeit.

Was bedeutet Meditation4Business & Work as Meditation?

Nach jedem ihrer Workshops erhalten Teilnehmer ausführliche Tipps, Praktiken und Übungen, um die Meditation in den Arbeitsalltag integrieren zu können. Managementunterstützung vorausgesetzt, kann daraus „work as meditation“ entstehen. Mit der richtigen Herangehensweise kann jede Tätigkeit meditativ ausgeführt werden. Natürlich gibt es hier Unterschiede im Schwierigkeitsgrad und vielen erscheint dies auf den ersten Blick schier unmöglich. Soul Mastery hat die Erfahrung gemacht und macht sie auch heute noch jeden Tag an sich selbst, dass „work as meditation“ funktionieren kann.

Meditation ist nicht getrennt vom Arbeitsalltag zu betrachten, sondern integriert sich perfekt in den Arbeitsalltag. Sie verhilft dazu sehr viel effizienter zu arbeiten und leistungsfähiger zu sein, ohne sich dabei gestresst und ausgelaugt zu fühlen.

Ihr Anliegen ist hier einen entsprechenden Einstieg zu ermöglichen, sodass erste simple und repetitive Aufgaben meditativ durchgeführt werden können und dieser Ansatz nach und nach auch auf schwierigere Einsatzgebiete ausgeweitet werden kann, wie beispielsweise E-Mails zu verfassen oder sogar beim Führen einer Besprechung oder Telefonkonferenz. Soul Mastery begleitet sie bei der Integration von „work as meditation“ in Ihrem Unternehmen.

Arbeitsweise :

Welche Meditationstechniken werden verwendet?

Ihre Erfahrung hat gezeigt, dass insbesondere sogenannten „aktive“ Meditationen am schnellsten und effektivsten einen tiefen Einstieg in die Stille und das Beobachten ermöglichen. Aktive Techniken beinhalten eine Abwechslung von Phasen der körperlichen Aktivität und Stille. Die Aktivitäten fallen je nach Technik unterschiedlich aus und können z.B. Lachen, Weinen, Springen, Tanzen, Summen, Gehen und vieles mehr beinhalten. Die Stille-Phasen erfolgen im Liegen, Stehen oder im Sitzen. Die Techniken unterscheiden sich im Detail und Anwendungsgebiet stark. Sie kombinieren die aktiven Meditationen mit diversen Achtsamkeitsübungen und Kurzmeditationen. Herkunft der Techniken ist sehr vielfältig. Manche Techniken sind tausende Jahre alt und sind z.T. aus den großen monotheistischen Religionen abgeleitet. Andere Techniken sind recht modern und innerhalb des letzten Jahrhunderts definiert worden. Der Mix dieser vielfältigen Techniken zeichnet ihren Ansatz aus.

Aktive Programme

Ihre Workshops gestalten sie interaktiv. Das heißt sie binden die Teilnehmer mit ein, so dass jeder Teilnehmer intensive eigene Erfahrungen erleben kann. Die Übungen beinhalten aktive Elemente, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Positive Energie

Sie bringen ihre eigene positive Energie in die Workshops und helfen damit den Teilnehmern ihr Selbst spielend zu erfahren. Die Programme helfen diese positive Energie in sich selbst zu finden und im Alltag nutzen zu können.

Herzensangelegenheit

Das Wohl der Menschen liegt ihnen am Herzen. Sie teilen ihr Wissen, welches sie bereits am eigenen Körper erfahren haben. Das ist ihr Antrieb und der Grund warum sie das tun, was sie tun. Durch das Herz kann jeder Mensch intensiv wahrnehmen. Dies den Menschen zu zeigen ist ihr Anliegen.

Ausführliche Informationen zur Arbeitsweise und Angebot gerne auf Anfrage!