



Trainer
*Claudia Bloch &
Dr. Bernd Joschke*



Fit wie ein Turnschuh...



- Seminare für Mitarbeiter und Führungskräfte -

Avant fitness & more Bremen GmbH · Borgwardstraße 12 · 28279 Bremen
Tel: 0421 – 89 89 63 · www.avant-fitness.de

... gelassen wie ein Buddha.

Der Einklang von Körper und Geist



Schon die alten Griechen wussten, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper Erfolg und Wohlbefinden bedeutet. Diese Erkenntnis hat auch nach Jahrhunderten nichts von ihrer Wahrheit eingebüßt.

Das Ziel

Der Körper kann trainiert werden, so dass er stark, ausdauernd, koordiniert und mit großer Dynamik versehen ist.

Der Geist kann genauso trainiert werden wie der Körper.

Durch seine Zentrierung entfalten sich die besten Qualitäten wie Wachheit, Mut, Zuversicht, Energie, Empathie, Gelassenheit, Eindeutigkeit.

Die Verschmelzung von körperlicher und geistiger Fitness ist das unmittelbare Ziel des Seminars!

Das Training

Das Körpertraining erfolgt durch persönliche Bewegungserfahrung. Die Teilnehmer empfinden körperliche Aktivität als „Flow“-Erlebnis - **den Körper bewegen, während der Geist ruht**. Dadurch werden die entleerten Akkus wieder voll mit Energie geladen.

Das Geistestraining erfolgt durch Zentrierungsübungen, durch Haltung, durch Visualisierung, durch Wahrnehmung und durch **Interaktion** der Teilnehmer.

Die Teilnehmer erhalten Erkenntnis darüber, dass Einklang von Körper und Geist unbegrenzte Energien freisetzt (Embodiment).

Das Motto

Target - System - Push!



Mitarbeiter - das Fundament jeder Firma!



"Schlapp, müde, ausgelaugt, krank..."

***Das bedeutet:
wenig Motivation,
wenig Leistung,
wenig Erfolg...***



Beugen Sie diesem Zustand vor!

Erfolgreich zum Ziel



Ihr Ziel ist unser Ziel

- 👍 **Steigerung von Motivation !**
- 👍 **Förderung von Teamgeist und Kommunikation !**
- 👍 **Erhöhte Aktivität und Produktivität !**
- 👍 **Kostensenkung durch reduzierten Krankenstand !**



AVANT - Seminare



Fit wie ein Turnschuh - gelassen wie ein Buddha



Seminar-Inhalt

Tag 1

Umgang mit sich selbst

- ✓ *Kennenlernen*
- ✓ *Problemerkennung*
- ✓ *Zielsetzung - Target*
- ✓ *Wegbeschreibung - System*
- ✓ *Motivation - Push*

Tagesziel:

Freude am Erfolg!

Tag 2

Umgang mit anderen und der Arbeit

- ✓ *Kollegen, Vorgesetzten, Kunden*
- ✓ *Problemerkennung*
- ✓ *Kommunikation - Target*
- ✓ *Vernetzung - System*
- ✓ *Motivation - Push*

Tagesziel:

Im Einklang mit der Welt!



Folgend nach ca. 6 Wochen

Tag 3
Feedback-Runde

Ablauf und Preise

2-tägiges Seminar nach folgendem Tagesablauf und zusätzlich 1 Tag Feedback-Runde:

1. Tag

- 10:00h Treffen
- 10:15h Kennenlernen (Blitzlicht)
- 11:00h Arbeit - Pause - Arbeit
- 12:00h Zentrierungsübung
- 13:00h Mittagessen
- 14:00h Outdoor-Training
- 15:30h Arbeit - Pause -Arbeit
- 18:30h „Flow“ -Training (Indoor)
- 20:00h Abendessen
- 21:00h Zusammenfassung - Auswertung - Feedback
- 22:00h Finish

2. Tag

- 07:00h Treffen / Outdoor-Training
- 08:00h Zentrierungsübung
- 09:00h Frühstück
- 09:45h Arbeit - Pause -Arbeit
- 11:30h Zentrierungsübung
- 13:00h Mittagessen
- 14:00h Outdoor-Training
- 15:00h Zusammenfassung - Auswertung - Feedback
- 16:30h Snack
- 17:30h „Flow“ -Training (Indoor)
- 19:00h Finish

3. Tag FEEDBACK-RUNDE (alternativ vormittags oder nachmittags)

- 09:00h / 13:00h Treffen
- 09:15h / 13:15h persönliche Momentaufnahme (Blitzlicht)
- 10:15h / 14:15h Zentrierungsübungen
- 11:00h / 15:00h Arbeit
- 12:00h / 16:00h Snack
- 12:30h / 16:30h Zusammenfassung - Auswertung - Feedback
- 13:30h / 17:30h „Flow“ -Training (Indoor)
- 14:30h / 18:30h Finish

Preis für das 3 Tages-Seminar inkl. Handout, Verpflegung und Getränke auf Anfrage. (auch als Wochenendseminar buchbar).

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Termine nach Absprache.

Zum Einstieg sind auch Tagesseminare oder Vorträge möglich. Preise und Termine nach Absprache.

Wachheit, Erkenntnis, Energie, Freude....

... sind erlernbare Faktoren.

- ✓ Man muss nur wissen, wie es geht !
 - ✓ Man muss es nur lernen wollen !!
-
- Das können Sie bei dem AVANT Firmentraining !!!



Nähere Information erhalten Sie unter Tel: **0172-4263000** oder schreiben Sie uns per Mail: **c.bloch@avant-fitness.de**



Dr. Bernd Joschke

Rechtsanwalt, ZEN-Trainer, regelmäßige Trainingsaufenthalte in japanischen Klöstern, seit 1992 Führungskräfte-Training
Inhaber und Leiter des Shido-Zen-Zentrums/Bremen
www.joschke.de



Claudia Bloch

Kauffrau, Fitness- und Motivationstrainerin
1986 Bremer Sportlerin des Jahres
2 Jahre Profi-Tennispielerin
Geschäftsführerin Avant fitness & more



Avant fitness & more Bremen GmbH · Borgwardstraße 12 · 28279 Bremen
Tel: 0421 – 89 89 63 · www.avant-fitness.de