

GENUG HABEN

»Wann ist wirklich genug – in Ihrem Job, in Ihrem Leben?■

Das Coaching-Konzept:

Manager leiden oft am »Immer-mehr-Syndrom«: Mehr Umsatz, mehr Verantwortung, mehr Erfolg. Diese Session befreit Sie vom endlosen Hamsterrad – durch Meditation* am Meer, Körperarbeit und Reflexion über persönliche Grenzen.

Das Zen-Gleichnis:

Ein Zen-Meister gießt Tee für einen Gast ein. Er gießt ein und gießt ein – bis der Tee überläuft. Der Gast ruft: »Meister, halt an! Das Glas ist doch längst voll!« Der Meister antwortet:
»Wie dein Glas. Du musst mir sagen, wann es genug ist.■

Die Lehre:

Wir müssen selbst erkennen, wann wir genug haben.
Niemand anderes kann uns das sagen.

*Meditation im Retreat:

Meditation bedeutet nicht Lotussitz. Meditation bedeutet nicht gerader Rücken.
Meditation bedeutet, den Blick nach innen richten zu können.

Mehr erfahren?

retreat-coaching@criz.de
www.retreat-coaching.de