

ZEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

«KLARER, WEITER GEIST»

Eine Einführung

19.06.2019 | 14.11.2019

ANNA  
GAMMA

---

INSTITUT ZEN & LEADERSHIP



# INSTITUT ZEN & LEADERSHIP

## Leader führen und gestalten aus der inneren Mitte

---

**Zen** - ist ein traditionsreicher Weg des chinesisch-japanischen Buddhismus. Er macht jene Stille erfahrbar, die Wesentliches offenbart. Sie öffnet den schöpferischen, weiten Raum des Geistes und erschliesst das grosse, mitfühlende Herz. Das Institut stellt die Entfaltung des HerzGeistes in den Mittelpunkt. Zen erlaubt, in das Bewusstseinsfeld einzutauchen, in dem die grosse Ordnung des Lebens sichtbar, erfahrbar und gestaltend wirkt. In der wachen Präsenz des HerzGeistes zeigen sich neue Möglichkeiten, die anstehenden gesellschaftlichen und institutionellen Herausforderungen zu bewältigen.

**Leader** - sind jene Menschen, die nationale und internationale Unternehmen und Institutionen in die Zukunft führen. Sie bauen dabei auf Bewährtem auf. In der Verbundenheit mit der inneren Mitte werden sie zu Pionierinnen und Pionieren, die neue, dem Leben dienende Entwicklungen erkennen und Menschen gewinnen, gemeinsam diese Visionen zu verwirklichen.

Institutsleitung  
Dr. Anna Gamma

# ZEN FÜR FÜHRUNGSKÄPTE

## «KLARER, WEITER GEIST»

---

### **Themenschwerpunkte**

Impulsreferate zur Philosophie und Praxis des Zen bereiten den Weg in die Stille. Schrittweise wird in die Sitzmeditation eingeführt. Die Sitzeinheiten werden mit Gehmeditation abgewechselt. In Gesprächsrunden können Fragen geklärt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Ein Impulsreferat fokussiert das Thema "Umsetzung in den Führungsalltag".

### **Nutzen der Zen Praxis**

- Sie reduzieren Stress und entwickeln Gelassenheit.
- Sie fördern die Konzentrationsfähigkeit und das kreative Potenzial.
- Sie finden inneren Reichtum und gewinnen authentische Selbstkompetenz.
- Sie gewinnen Vertrauen ins Leben.
- Kopf, Herz und Hand finden zur neuen Balance.

### **Zielpublikum**

Das Zen Seminar richtet sich an Führungskräfte, die nach innerer Orientierung und neuen Optionen für ihr Leben und Arbeiten suchen.

Die Zen Praxis zeichnet sich am Institut durch eine undogmatische Offenheit aus und ist für alle geeignet unabhängig von Weltanschauung und Glaubenszugehörigkeit.

Es werden keine Meditationserfahrungen vorausgesetzt. Die Seminare sind jedoch auch als Vertiefungstage gewinnbringend.

Die Tage können einzeln gebucht werden.

### **Leitung**

Dr. Anna Gamma, Psychologin und Zen Meisterin  
Dr. Michael Heim, Business Coach

### **Termine und Veranstaltungsort**

**Mi 19. Juni 2019 | 09.00-17.00**

**Do 14. November 2019 | 09.00-17.00**

Zen Zentrum Offener Kreis | Bürgenstrasse 36  
CH 6005 Luzern

**Anmeldung** [www.annagamma.ch](http://www.annagamma.ch)

### **Seminarkosten**

CHF 700 inkl. Verpflegung und einem optionalen Einzelgespräch zu Fragen der Zen Praxis

### **Veranstalter**

Die Seminare werden in Kooperation von ANNA GAMMA Institut Zen & Leadership und nature and progress durchgeführt.



Dr. Michael Heim  
Staltenweg 9  
79585 Steinen - Endenburg  
T +49 7627 98 99 027 | M +49 152 083 025 38  
m.heim@nature-and-progress.de | www.nature-and-progress.de

# ANNA GAMMA

---

INSTITUT ZEN & LEADERSHIP  
Dr. Anna Gamma ktw | Bürgenstrasse 36 | 6005 Luzern  
T +41 41 370 27 11 | M +41 79 687 20 11  
info@annagamma.ch | www.annagamma.ch