

MANUEL SCHERZER

Shen Warrior



METHODEN MAPPE 2020



Ghelengasse 34/6/17
1130 Wien



+43 0 699 814 69 203
shenwarriors@gmail.com



www.shenwarrior.com
www.garudawarrior.at



Manuel Scherzer
Shaolin Coach



SHAOLIN COACH

Das Shaolin Kloster befindet sich am Fuße des heiligen Song-Shan Berges in China. Seit über 1500 Jahren wird dort Kampfkunst und Meditation gelehrt.

Die buddhistische Philosophie des Chan und das Üben der Kampfkunst wird dort bis heute als Einheit verstanden.

Leben in Achtsamkeit und Klarheit und die Schulung des Geistes und des Körpers sind von essentieller Bedeutung für die Mönche des Tempels.

Aber nicht die Kampfkunst allein, sondern auch die Medizin, Kunst und Philosophie wird gelehrt um den Shaolin Weg der inneren und äußeren Vollkommenheit zu gehen.

Als wichtiges Zentrum des Wissens und der Kraft sammelte der Tempel die Essenz aller Kampfkünste und Philosophien um daraus sein unvergleichlich hohes Shaolin Kung Fu zu schmieden.

Mit seiner tiefen Weisheit und seinem exzellenten Wissen über das Zusammenspiel von Körper, Energie und Geist kann es uns eine enorme Hilfe sein, unseren Alltag und das Leben selbst positiv und kraftvoll zu bestreiten.

Wir leben nicht das Leben eines Mönches, aber wir können durchaus von ihrer Weisheit lernen um den Sieg der wahren Zufriedenheit, des wahren Erfolgs zu erringen.

MANUEL SCHERZER
Shen Warrior



www.shenwarrior.com



SCHULE FÜR KÖRPER, ENERGIE & GEIST

Mein Coaching ist eine einzigartige Arbeit, welche sich aus den Methoden der Kampfkunst des Shaolin, der Meditation, buddhistischer Lebensführung und lösungsorientiertem Coaching entwickelt hat. Der Fokus liegt auf der Entwicklung von Körper, Energie und Geist als Einheit.

Im Kontext der sozialen Dimension geht es auch um das Erkennen und Leben von ethischen Wertestrukturen, welche nachhaltig positive Lebensumstände und beruflichen sowie privaten Erfolg hervorbringen können.

Ich arbeite mit Gruppen und auch im Einzelunterricht. Das Spektrum meiner Arbeit umfasst Burnoutprävention, Stressreduktion, Achtsamkeitstraining, Teambuilding, Personal Coaching und Unterricht in der anspruchsvollen Kampfkunst des Shaolin Kung Fu in all seinen Aspekten.





ACHTSAMKEIT IST DER KLARE SPIEGEL DES LEBENS

Unsere Konzentrationsfähigkeit, Resilienz und innere Ruhe hängen stark mit der Schulung unserer Achtsamkeit zusammen.

Achtsamkeit beschreibt die grundlegende Fähigkeit, innere und äußere Vorgänge bewusst und tief wahrzunehmen.

Die entspannende Wirkung achtsamer Menschen resultiert aus ihrer Fähigkeit, aus einem ruhigen und entspannten Geist heraus die Dinge wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren. Stress- und Burnoutprävention sind erst der oberflächliche Anfang einer Entwicklung zu einer

achtsamen Lebensführung inmitten der Gesellschaft. Starke in sich ruhende Persönlichkeiten formen gute Teams und haben nachhaltig Erfolg.

Achtsamkeit bringt uns in die Lage aus Reaktionsmustern auszusteigen, unsere Gedanken und Gefühle zu erkennen und aus einem Zustand der Sammlung heraus zu agieren.

Der grundlegende Wechsel aus der Reaktion in die Aktion ist im Zustand entspannter Achtsamkeit möglich. Insgesamt nimmt die Leistungsfähigkeit zu, da man keine unnötige Energie in Form von mentalen oder körperlichen Spannungen verbraucht.

VORTEILE

- Innere Ruhe
- Erhöhte Aufmerksamkeit
- Gute Zentriertheit
- Emotionale Stabilität
- Erhöhte Resilienz
- Burnoutprävention

METHODEN

- Atembetrachtung
- Bodyscan
- Gehmeditation
- Gedankenbeobachtung
- Achtsame Kommunikation
- Training der Sinnesorgane



GEISTESTRAINING IST DIE QUALITÄT IM LEBEN

Unsere Gedanken weisen uns den Weg. Was wir denken und wie wir die Dinge sehen, beeinflusst unser Verhalten und unser Verhalten wird unser Leben. Der Geist ist mehr als eine Ansammlung von Alltagsgedanken und Strategien. Der Geist ist unser kreatives Potential.

Der Geist ist unser größtes Geschenk als menschliche Wesen. Wenn wir unser Denken, unser Fühlen und unsere grundlegende Sicht der Dinge schulen und den Geist bewusst trainieren, können wir Verantwortung für unser Leben übernehmen.

Das Geistetraining welches ich anbiete fußt auf einer buddhistischen Wertegrundlage, da Ethik und Mitgefühl essentielle Faktoren eines erfüllten Lebens sind. Ist der Geist gut und klar, folgen Worte und Taten seinem Beispiel. Entwicklung und Erfolg entstehen aus Beharrlichkeit, Ethik und guter Kommunikation.

VORTEILE

- Geistesklarheit
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Mehr Kreativität
- Abbau von Vorurteilen
- Agieren statt Reagieren
- Lösungsorientiertes Denken

METHODEN

- Buddhistisches Geistetraining
- Innere Fragemethoden
- Arbeit mit dem Vakog Modell
- Entspannungsmanagement
- Creative Mind Prozesse



KAMPFKUNST IST DIE KRAFT DES LEBENS SHAOLIN KUNG FU

Shaolin Kung Fu ist eine Jahrtausende alte Tradition der Kampfkunst. Sie vereint Achtsamkeitstraining, Kampf- bewegungen mit Körpergesundheit und ist ein unvergleichliches Juwel der chinesischen Kultur.

Jenseits des Show Kung Fu der Moderne unterrichte ich traditionelles Shaolin Kung Fu, welches den Menschen formt und stark und gesund werden lässt.

Shaolin Kung Fu basiert auf einer über 1.500 Jahre alten Tradition der Kampfkunst und ist in seinem Verständnis des menschlichen Körpers und seiner inneren und äußeren Harmonien sehr fundiert. Die Ästhetik und Kraft dieses Kampfstils sind atemberaubend.

VORTEILE

Kraft
Flexibilität
Reaktionsfähigkeit
Präzision
Aufmerksamkeit
Gesteigertes Atemvolumen

METHODEN

Dehn- und Kraftübungen
Basisbewegungen (Bein & Handtechniken)
Taolu (Lehre der Shaolin Faust- & Waffenformen)
Anwendungen

KRAFT DES LEBENS

TAI CHI

Rou Quan Tai Chi ist der Stil der weichen Faust. Dieser Tai Chi Stil kommt aus dem Shaolin Tempel und hat eine unvergleichliche innere Kraft und Dynamik.

Tai Chi ist eine Kampfkunst, die auf langsamen fließenden Bewegungen und kraftvollen Schlägen aufbaut. Gut geeignet für alle, die Entspannung und Kraft in sich vereinen möchten.

VORTEILE

Entspannung
Innere Kraft
Stabilität
Gesteigertes Atemvolumen

METHODEN

Dehn- und Kraftübungen
Basisbewegungen
Taolu (Lehre der Form)

QI GONG

Qi Gong bezeichnet eine Vielzahl von Übungen, die der Gesundheit und inneren Kraft förderlich sind. In diesem Sinne ist es das Herz der Kampfkunst und der Lebensführung.

Nur ein gesunder entspannter Körper kann überdurchschnittliche Leistung vollbringen.

Atem, Bewegung und Achtsamkeit werden in Einklang gebracht und eine neue Dimension der Führung und Energie eröffnet sich.

VORTEILE

Entspannung
Gesundheit
Starke Sehnen
Organdurchblutung
Burnoutprävention

METHODEN

Öffnen der Gelenke
Dehnen & stärken der Bänder und Sehnen
Stehmeditation
Ba Duan Jin
(8 Brokat Übungen)

KRAFT DES LEBENS

SANDA

Sanda ist ein Kampfsport, der aus dem Kung Fu entwickelt wurde. Er gleicht dem Kick- und Thai Boxen, weist aber eine größere Variabilität der Techniken auf und beinhaltet auch Wurfmethoden.

VORTEILE

Fitness
Ausdauer
Agressionsabbau
Kraft
Resilienz

METHODEN

Erlernen der Schrittarbeit
Schläge und Kicks
Takedowns
Schlagpolstertraining

SELFDEFENCE

Das Shaolin Kung Fu bietet eine Vielzahl von Methoden, um auf akute Bedrohungen angemessen zu reagieren. Geistige Haltung, verbale Deeskalation sind meist genug. Bei gravierenden Übergriffen gibt es aber auch Möglichkeiten auf einer physischen Ebene die Kontrolle zu behalten.

VORTEILE

Selbstsicherheit
Strategien zur Deeskalation
Erkennen gefährlicher Situationen
Methoden für den Ernstfall

METHODEN

Methoden der inneren und
äußeren Haltung
Methoden der Deeskalation
Training der mentalen, verbalen und
physischen Ebene



TEAMBUILDING IST DER HALT IM LEBEN

Ein gutes Team ist wie eine geschlossene Mannschaft die auszieht, um am Ende der Reise einen Schatz zu heben. Teamgeist, Vertrauen und das Verfolgen eines gemeinsamen Ziels sind Grundvoraussetzungen eines erfolgreichen Unternehmens.

Die Arbeit der wir nachgehen bestimmt einen großen Teil unserer Tageszeit. Es ist wichtig, diese Zeit mit Sinn und Kraft zu verbringen.

Die Menschen mit denen wir arbeiten haben einen großen Einfluss auf unser Leben, aber auch wir auf ihres. Das birgt eine Verantwortung im Umgang miteinander.

Gemeinsam zu sein, zu agieren und Erfolg zu haben ist das große Geschenk, welches wir uns selbst und unseren KollegInnen machen können.

Gutes Teambuilding hebt die Besonderheiten des Einzelnen hervor und bringt sie in einen Kontext, wo das Gesamte weit mehr sein kann als die Summe der Einzelteile.

Die Weisheit der buddhistischen Lebensführung und der Kampfkunst können in diesem Prozess einen wertvollen Beitrag leisten.

MANUEL SCHERZER

Shen Warrior



www.shenwarrior.com

MANUEL SCHERZER

ABOUT

Zertifizierter Meditations-, Kung Fu-, Tai Chi-, Qi Gong Lehrer (Sportunion Wien) Ausbildung

zum Kung Fu Lehrer durch Großmeister Shi Yang Liang

Zertifikat für Buddhismuskunde an der Universität von Sri Lanka

Langjährige Vipassana Meditation

Österreichischer Staatsmeister in Sanda (2014 und 2015)

Gründungsmitglied der Garuda Warrior Academy

Ich unterrichte Kampfkunst und damit auch Ethik, Achtsamkeit, Meditation und Persönlichkeitsbildung.

Ein klarer Geist ist die Grundvoraussetzung um richtige und wegweisende Entscheidungen treffen zu können. Jahrelange tiefgehende Beschäftigung mit buddhistischem Gedankengut, Meditation und modernen Coachingmethoden sowie die tiefgreifende Wandlung, die ich durch mein Training mit Großmeister Shi Yang Liang aus dem Shaolin Tempel erfahren habe, führten mich zu der Einsicht, dass es in unserem modernen Leben unbedingt notwendig ist einen klaren Geist zu entwickeln.

Auf dieser Grundlage bauend können wir uns den Herausforderungen der Welt stellen und sie nicht nur bestehen, sondern zu auch einer positiven Veränderung beitragen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen glaube ich fest daran, dass unsere Zusammenarbeit dauerhaften Erfolg auf mehreren Ebenen bringen wird.

Alles Liebe Manuel Scherzer



MANUEL SCHERZER

Shen Warrior

Ghelengasse 34/6/17 | 1130 Wien

shenwarriors@gmail.com

+43 (0) 699 814 69 203

www.shenwarrior.com

www.garudawarrior.at