

KLAUDIA
OLCHOWKA
**MITTEN
IM LEBEN SEIN**

IKIGAI

Bogenschießen

Resilienz

Yoga

Zen



*Ich bin selbst auf dem Weg.
Begleiten Sie mich?*

Klaudia Olchowska



Am Leben wachsen

Unser gegenwärtiges Leben ist laut
und rastlos.

Wer aus seiner Lebenserfahrung
lernen und schöpfen kann,
wird am eigenen Leben aus sich selbst heraus
wachsen und mit den Herausforderungen
des Alltags besser umgehen können.

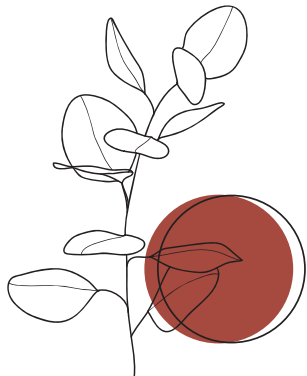
Wir können stets von Neuem beginnen.

Sie suchen nach mehr Stabilität, Ruhe, Klarheit,
Gelassenheit, Wohlbefinden, Tiefe im Leben?

Sie möchten als Führungskraft präsent sein
und einen respektvollen und wertschätzenden
Umgang fördern und kultivieren?

Sie möchten ein Bogenschießen,
Meditations- und/oder Yoga-Seminar
oder Workshop für sich selbst buchen
oder im Rahmen von Gesundheitsmanagement
und Gesundheitsförderung
für Ihre Mitarbeiter*innen, Teams und
Führungskräfte in Ihrem Unternehmen
anbieten?

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.



IKIGAI

ACHTSAME ÜBUNGSWEGE ZUR SELBSTFINDUNG

Die Lebenskunst des *ikigai*
folgt den Lebensprinzipien aus Harmonie
und Nachhaltigkeit, Loslassen lernen,
Entdeckung der Freude in den alltäglichen
Dingen, Präsenz im augenblicklichen Tun und
aus dem Zunutze machen des Denkens
in kleinem Maßstab.

Meine Angebote zeigen jahrtausendealte
Übungswege auf, die auf Lebenserfahrung
basieren, die Orientierung im Dickicht unseres
Lebens geben und neue Impulse setzen können
mit den Herausforderungen des Alltags
gelassen umgehen zu können.

Prävention, Selbstwirksamkeit und Resilienz
im Beruf und Alltag stehen dabei im Zentrum.
Der Übungsraum, das ist Ihr Leben und der
Übungsort, das sind Sie als Mensch.

Wir lernen uns zu zentrieren, bewusst
wahrzunehmen, tiefer zu Atmen und in Stille zu
verweilen.

Das schenkt uns Vertrauen zu uns Selbst,
innere Ruhe, Stabilität, Konzentration
und geistige Klarheit auf das Wesentliche
im Alltag.

YOGAWEG

Die Wurzeln des Yoga finden ihren Ursprung im indischen Denken. Seine Botschaft und Lehre sind universell und zeitlos geblieben.

Es ist ein lebensnahes Konzept, das unserem Leben und unserem Tun eine klare Struktur geben kann zur Entwicklung des eigenen Potentials und einer Geisteshaltung für ein achtsames Miteinander.

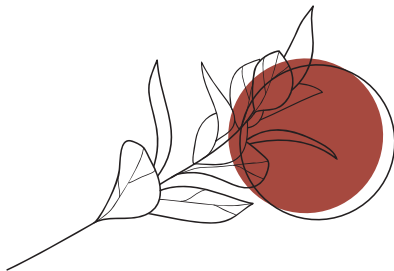
Die Yogalehre in der Tradition von T. Krishnamacharya/T.K.V. Desikachar zeichnet sich durch eine auf die eigenen körperlichen Möglichkeiten ausgerichtete Yogapraxis aus, und ermöglicht jedem Menschen Yoga zu praktizieren, unabhängig vom Alter.

YOGA IN DER GRUPPE

In Gemeinschaft Yoga üben und erleben heißt sich gegenseitig zu motivieren, zu tragen, achtsames miteinander zu kultivieren und miteinander zu wachsen.

YOGA INDIVIDUELL

Im Einzelunterricht Yoga üben heißt, einem auf Ihre aktuellen Bedürfnisse oder momentane Situation gemeinsam entwickelten Konzept zu folgen.



ZEN-BOGENWEG

Das meditative, absichtslose Bogenschießen zeichnet sich aus durch eine klare, stabile Körperhaltung, einen bewussten Atem und die Ausrichtung auf das was im Augenblick geschieht.

Unser Körper, unser Atem, unser Bewusstsein, der Bogen, der Pfeil und die Scheibe sind unsere Lehrmeister und Spiegel unseres Selbst. Wir schießen sowohl rechts als auch links mit Reiter- und Langbögen ohne Unterstützung von technischen Hilfsmitteln.

ZEN-MEDITATION

Zen bedeutet Versenkung, wache Stille. Wenn wir ganz bei uns sind, sind wir gegenwärtig. In der Gegenwart zu sein, bedeutet den „Moment“ des Lebens wahrzunehmen. Sich mit Zen zu beschäftigen bedeutet sich selbst zu ergründen, heißt das Leben zu durchdringen. Das absichtslose Sitzen (Zazen) in der Stille ist der Weg dahin.

RESILIENZ-MANAGEMENT-COACHING

Resilienz ist die Fähigkeit des Menschen mit widrigen Umstände, mit Widerstandskraft und Zuversicht umzugehen.

Meditatives Zen-Bogenschießen, Zen-Meditation und Yoga sind ganzheitliche Übungswege, die uns mitten in das Leben hinein führen. Sie führen uns zurück zur Stille, zur unserer Wesensnatur als Mensch.



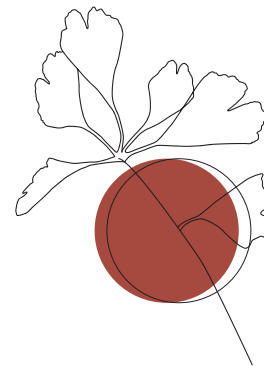
Betrete.
Ergründe.
Verändere.



MEIN WEG

Dipl.-Chemieingenieurin
Projektmanagement in der Industrie
im internationalen Umfeld.

Yogalehrerin BDY/EYU
Yoga-Gesundheitscoach (IHK)
Zertifizierte Bogenübungs-Anleiterin
Zen-Priesterin in der Sōtō Tradition
Resilienz-Management-Coach
Langjährige Praxis des Zen,
Zen-Bogenschießens und Yoga



Klaudia Olchowka, Dipl.-Ing.
www.klaudiaolchowka.com
www.mitten-im-leben-sein.com
Telefon: +49 (0) 1573 674 07 26
info@mitten-im-leben-sein.com