

# ENTSPANNUNG MIT SYSTEM

ENERGIE · KLARHEIT · BALANCE

Energie · Klarheit · Balance

Unternehmens-Broschüre

Das Taiji-Prinzip für Unternehmen  
und öffentliche Einrichtungen





# Inhalt

1. Inhalt
2. Anliegen
3. Ihr Gewinn
4. Teamwork
5. Referenzen
6. Taiji
7. Qigong
8. Personal Taiji - Training
9. Taiji-Selbstschutz
10. Tagungsbegleitung
11. Vorträge
12. Kontakt

Profitieren Sie von einem positiven Lebensgefühl durch *Entspannung-mit-System*

# Anliegen

Herzlich willkommen bei Entspannung-mit-System!

Wir unterstützen Ihre Mitarbeiter auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden durch fernöstliche Bewegungssysteme wie Taiji und Qigong.

Unsere Konzepte zeichnen sich durch einen strukturierten und baukastenähnlichen Aufbau aus, dessen Herangehensweise sich an den Rahmenbedingungen wie Zeit, Ort und körperliche Konstitution der Teilnehmer anpasst.

Unsere Praxis vermittelt ein alltagsbezogenes Verstehen und Lernen. Wir garantieren für ein Netzwerk qualifizierter Trainer und Lehrer und stehen für vielfältige und bedürfnisorientierte Angebote.

Unser Anliegen ist es, Teilnehmer Schritt für Schritt an die fernöstlichen Bewegungssysteme heranzuführen und Begeisterung dafür zu wecken. Unsere durchdachten Angebote gewährleisten eine Anpassung der Teilnehmer an komplexe Traditionen und nicht umgekehrt, so dass traditionelle Systeme sich auch in der heutigen Zeit bestmöglich zu Ihrem Nutzen entfalten können.

„In der Ruhe liegt die Kraft“



Mirko Lorenz /  
Management und Training



# Nutzen

„Gesundheit ist das höchste Gut“

Gesundheit und Wohlbefinden sind die wichtigsten Voraussetzungen für ein leistungsfähiges Unternehmen.

Vitale und leistungsfähige Mitarbeiter sorgen für eine angenehme Atmosphäre.

Ein ausgeglichenes Auftreten öffnet Türen und Möglichkeiten. Klarheit und Zentrierung verbessern die interne Kommunikation.

Wer mit sich selbst verbunden ist, bestimmt den Verlauf der Dinge. Das macht erfolgreich – im privaten Bereich oder auf Unternehmensebene.

Ihr Nutzen durch unsere Angebote :

- Vitalität und Lebensfreude
- Leistungsfähigkeit
- Klarheit und Vitalität
- Konzentration
- Gesundheitsprophylaxe
- Stressbewältigung
- Teamgeist

# Teamwork

## Unser Team stellt sich vor:

„Gemeinsam  
das Beste geben“



**Mirko Lorenz**

Jhg. 74 / Leitung

Leitung und Gründer von Entspannung-mit-System.

Er ist zertifiziert durch den deutschen Dachverband für Taiji & Qigong und ist Mitglied der WCTAG, dem größten unabhängigen Taiji-Verband Europas. Außerdem ist er Gründer und Cheftrainer vom Team-WCTAG, der professionellen Pushhands-Abteilung innerhalb der WCTAG. Mirko beschäftigt sich seit über 13 Jahren intensiv mit den Kampfkünsten und Techniken der Selbsterfahrung. Er ist ausgebildet in Taiji, Meditation und Qigong.

Er trainierte ein Jahr intensiv in der VR China, lernte mehrere Jahre bei Jan Silberstorff (Hamburg) und Meister Chen Ziqiang (Chenjiagou) und gibt sein Wissen heute erfolgreich bundesweit an Unternehmen und Privatpersonen weiter.



**Georg Müller**

Trainer, M.A.

Georg beschäftigt sich seit jungen Jahren mit den fernöstlichen Kampfkünsten.

Sein Weg führte ihn über das Karate zum Kungfu, dem er sich 5 Jahre widmete, hin zum Taijiquan. Die einmalige Bewegungslehre des Chen-Taijiquan veranlasste ihn bis heute zu einem intensiven Trainieren und Forschen.

Georg ist Mitglied in der WCTAG, dem größten unabhängigen Taiji-Verband Europas und fungiert dort als Co-Trainer für die offizielle Turniermannschaft des Verbandes. Er erhält regelmäßig Unterricht von Meister Chen Bing und Meister Chen Ziqiang (Chenfamilie, VR China). Georg ist zertifizierter Trainer und freier Mitarbeiter bei Entspannung-mit-System und leitet erfolgreich mehrere Gruppen in Berlin und Brandenburg.



**Oliver Hübel**

Trainer, M.A. phil.

Schon während des Studiums der Philosophie/Germanistik interessierte sich Oliver Hübel für die chinesischen Theorien spirituellen und geistigen Wachstums. Dieses Wissen, gepaart mit der jahrelangen praktischen Erfahrung des Meditierens und Schattenboxens, gibt er heute erfolgreich in Fortbildungen und Stressmanagementseminaren an Firmen und öffentliche Einrichtungen weiter.

Dabei steht der SELBSTSCHUTZ, also die Unterstützung der Ausarbeitungen der Selbstkräfte, von der Selbstwahrnehmung bis hin zur Selbstverteidigung im Mittelpunkt seines Anliegens.

# Referenzen

„Ihr Vertrauen in uns seit 2006“

Die folgenden Unternehmen und öffentliche Einrichtungen schenken uns seit 2006 ihr Vertrauen, indem wir Ihnen mit Kursangeboten, Seminaren und unterstützend auf Gesundheitstagen vor Ort zur Seite standen:

- \* Berliner Verkehrsbetriebe (BVG)
- \* Ministerium für Umwelt & Reaktorsicherheit
- \* Vivantes-Netzwerk für Gesundheit GmbH
- \* Landratsamt Potsdam-Mittelmark
- \* Staatskanzlei Potsdam (Gesundheitstag)
- \* Raiffeisenbank Belzig
- \* BVG Beteiligungsholding GmbH & Co. KG
- \* Bundesministerium des Inneren (Gesundheitstag)
- \* Bundesministerium für Bildung und Forschung (Gesundheitstag)
- \* Bundesanstalt für Materialforschung (BAM)
- \* Deutsche Rentenversicherung
- \* Deutsche Rentenversicherung BSG BfA
- \* Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg
- \* Bezirksamt Treptow-Köpenick
- \* Infoterra GmbH Potsdam
- \* Einführungsseminar Team Sauerland
- \* Physikalisch-Technische Bundesanstalt
- \* BSG im Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- \* Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung
- \* Montessori-Oberschule Potsdam
- \* Landesamt für Gesundheit und Soziales
- \* Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportschule in Potsdam
- \* Bundesamt für Verbraucherschutz
- \* Fachklinik für Bewegungsstörungen und Parkinson / Beelitz-Heilstätten
- \* Freie Universität Berlin
- \* Mercedes-Benz Ludwigsfelde GmbH

- \* Kreisverwaltung Teltow-Fläming (Gesundheitstag)
- \* Stadtverwaltung Luckenwalde (Gesundheitstag)





# Taiji

- ◆ Zwischen Himmel und Erde

## Das Taiji-Trainingsprogramm für Einsteiger!

Taiji ist eine alte Bewegungskunst, die ihren Ursprung im China des siebzehnten Jahrhunderts hat.

Sie dient der Lebenspflege, der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist.

Der Kurs bewirkt:

- genaue Haltungskorrekturen für mehr Bewegungsfreiheit
- Stressabbau
- Entspannung und Flexibilität
- Stärkung der Lebensenergie durch natürliche Bewegungssequenzen
- Prophylaxe für Herz-Kreislauf, Verdauungsorgane und Atemwege
- Klarheit und Kraft durch Konzentration

Der Kurs beinhaltet:

- vitalisierende - und gelenköffnende Aufwärmübungen
- Stehendes Qigong für den korrekten Stand
- Rückenschule
- Taiji-Kurzform
- Partnerübungen
- Meditation

Fragen Sie uns auch nach unseren anderen Taiji-Angeboten:

- Taiji Selbstschutz
- Taiji Bewegungstherapie
- Taiji Personal-Training
- Taiji Vorträge
- Taiji Tagungsbegleitung



# Qigong 1

## ◆ Der Atem von Wudang

Ein Qigong-System aus der Tradition der Wudang-Berge in China.

Qigong bedeutet Kultivierung der inneren Energie. Es schult Atem, Konzentration und Bewegung und fordert somit den Menschen als Ganzes. Qigong dient der Stärkung und Gesunderhaltung, der PersönlichkeitSENTWICKLUNG sowie der Lebensverlängerung und der Heilung.

Der Kurs beinhaltet:

- **vitalisierende und gelenköffnende Aufwärmübungen**
- **Stehendes Qigong für den korrekten Stand, zur Zentrierung, Verwurzung und Körperwahrnehmung incl. Übungsanleitung**
- **Qigong-Übungset  
>Der Atem von Wudang<**

Der Kurs bewirkt:

- bewusstes Erlernen von Entspannung
- sanfte Gymnastik für alle Gelenke
- Aktivierung der Lebensenergie
- freien Atemfluss
- Gesundung des Bewegungsapparates durch Haltungskorrekturen
- Klarheit und Kraft durch Konzentration

Die Übungen werden in der Intensität den Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst und sind somit für Interessierte jeden Alters und jeden Trainingszustandes geeignet.

# Qigong 2

- ◆ Baduanjin - 8 Brokatübungen

## Qigong für Einsteiger

Diese Anwendungen sind eine achtfache Übungsreihe aus den Praktiken des Qigong. Die Bewegungen sind mit dem Atem und dem Geist koordiniert. Entwickelt wurde diese Übungsreihe im 12. Jahrhundert von einem chinesischen General Yue Fei aus gesundheitsfördernden, daoistischen Übungen und speziellen Aufwärmtechniken der Kampfkunst. Heute werden die 8 Brokate von Menschen aller Altersstufen zur Gesundheitspflege geübt.

Die inneren Organe, das Meridiansystem und die Lebensenergie werden gestärkt und ausbalanciert. Die Atmung vertieft sich, die Verdauung wird angeregt und der Kreislauf ausgeglichen. Sie beruhigen den Geist, stabilisieren die Emotionen und unterstützen uns dabei, den Alltag gelassener zu meistern.

Der Kurs beinhaltet:

- vitalisierende und gelenköffnende Aufwärmübungen
- Stehendes Qigong für den korrekten Stand, zur Zentrierung, Verwurzung und Körperwahrnehmung incl. Übungsanleitung
- Übungsset  
**>Die 8 Brokate<** incl. farbiges Übungsblatt

Der Kurs bewirkt:

- bewusstes Erlernen von Entspannung
- sanfte Gymnastik für alle Gelenke
- Aktivierung der Lebensenergie
- freien Atemfluss
- Gesundung des Bewegungsapparates durch Haltungskorrekturen
- Klarheit und Kraft durch Konzentration



# Dao Yoga

## ◆ Partner Dao-Yoga

Das Partner-Dao-Yoga ist eine an die traditionelle chinesische Medizin (TCM) angelehnte Übungsreihe, die körperliche und geistige Partner-Übungen aus dem Daoismus umfasst.

Das Partner Dao-Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Das Übungs-System beinhaltet 6 einfache und wirkungsvolle Körperhaltungen, die jeweils eine Energieleitbahn (Meridian) im menschlichen Körper balancieren. Jede Übung kann unterstützend mit einem Partner oder allein praktiziert werden.

Begleitet wird die Praxis durch bewusste Atmung zur Ausleitung von Spannung und Stress.

Der Kurs beinhaltet:

- die 6 Meridian-Übungen
- eine geleitete Entspannung
- die CD für die Übungsmusik incl. Booklet mit den Übungen

Der Kurs bewirkt:

- Vitalität und Lebensfreude
- Stressabbau und innere Ruhe
- Aktivierung der Lebensenergie
- entspannten Atemfluss
- mehr Beweglichkeit
- Schmerzlinderung und Beseitigung muskulärer Verspannungen



# Personal-Taiji

## ◆ Einzelcoaching nach dem Taiji-Prinzip

Mit persönlicher Unter-  
stützung zu mehr Leistungsfäh-  
igkeit und Mobilität!

Sie suchen:

- Nachhaltige persönliche Betreuung
- Mehr Leistungsfähigkeit
- Zeitlich flexible Angebote
- Entschleunigung für mehr Kreativität
- Betreuung vor Ort (am Arbeitsplatz oder zu Hause)

Wir bieten:

- Einzelcoaching auf der Basis von Taiji (TaiChi)
- Erfahrene Trainer im Bereich Taiji und Qigong
- Vorgespräche zur Situationsanalyse
- Trainingspläne und Zeitrahmen
- Philosophische und mentale Begleitung
- Arbeitsmaterialien

Ihr Nutzen durch das Taiji-Prinzip:

- Innere Ruhe und Bewegungsfreiheit
- besseres Zeitmanagement durch unser Coaching vor Ort
- verbesserte Körperhaltung und Ausstrahlung
- erhöhte Leistungsfähigkeit
- kreative Pausen zum Auftanken
- Entschleunigung und Lebensfreude
- gestärkte Konzentrationsfähigkeit, natürliche Bewegungssequenzen
- allgemeines Wohlbefinden



# Taiji-Selbstschutz



Standhaftigkeit • Integrität • Selbstvertrauen

- ◆ Selbstverteidigung mit dem Taiji-Prinzip

Taiji ist eine alte Kampfkunst, die ihren Ursprung im China des siebzehnten Jahrhunderts hat.

Sie dient der Lebenspflege, der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. Es verbindet Bewegungen der Energieführung und der Selbstverteidigung und gilt deshalb als innere Kampfkunst.

Der einführende Kurs umfasst ein simples Bewegungs- und Verteidigungs-konzept, dass für Jedermann umsetzbar ist. Im Vordergrund steht das Ausbilden der eigenen Standhaftigkeit und Wahrnehmung.

Aus einer balancierten inneren Haltung werden Situationen positiv beeinflusst und der eigene Anteil in Konfliktsituationen vermindert. Hinzu kommen selbstsicheres Auftreten und die richtige Körpersprache durch einfaches Techniktraining.

Die Seminarreihe umfasst:

- Einfache Bewegungsabläufe aus dem Taijiquan
- Aufbau von Ruhe und Gelassenheit
- Schrittarbeit für Nähe und Distanz
- Tipps für eine positive Körpersprache
- Praktische Konfliktlösung bei körperlicher Gefahr

Die Seminarreihe bewirkt:

- Erkennen von Gefahrenpotenzial
- Erhöhte Selbstsicherheit
- Positive Körpersprache
- Besseres Verstehen von Gefahrensituationen
- Erhöhter Selbstschutz und Körperbeherrschung

# Tagungsbegleitung



ENTSPANNUNG MIT  
SYSTEM  
ENERGIE · KLARHEIT · BALANCE

- ◆ Tagungs- und Seminarbegleitung mit Taiji

Unsere Taiji-Angebote eignen sich hervorragend als Tagungs- und Kongressbegleitung.

Wir unterstützen Ihre Veranstaltung durch entspannende, konzentrationsfördernde und auflockernde Bewegungssequenzen. Neue Konzentration und Energie wird freigesetzt.

Das Übungs-Konzept ist zeitlich flexibel und den räumlichen Gegebenheiten anpassbar. Ob als auflockernde Zwischensequenz oder als gelungener Abschluss Ihrer Veranstaltung. Das Taiji-Prinzip wird Ihre Veranstaltung positiv bewegen!

Der Taiji-Effekt für:

- Seminare und Tagungen
- Fortbildungen
- Gesundheitsmessen
- Weiterbildungen
- Kongresse

Ihr Nutzen für die Teilnehmer:

- erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- regenerierte und aufmerksame Zuhörer
- mehr Aufnahmefähigkeit
- entspannte Atmosphäre
- für Kongresse

# Präsentation



ENTSPANNUNG MIT  
SYSTEM  
ENERGIE · KLARHEIT · BALANCE

♦ Vortrags- und  
Präsentations-  
angebot

**Themenschwerpunkte:**

1. Das Taiji-Prinzip in Theorie und Praxis
  - Einführung
  - Philosophie
  - Geschichte
  - Bewegungskonzept
  - Gesundheitslehre
  - Partnerwork
  - Selbstverteidigung
  - Meditation
2. Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe für einen gesunden Körper und Geist
3. Die richtige Körpersprache und realistische Selbstverteidigung in Konfliktsituationen
4. Körperstruktur, Zentrumsarbeit und Bewegungsschulung mit dem Taiji-Prinzip

Begleitet wird unsere Präsentation von:

- Videosequenzen und Power Point
- Übungsbeispielen zum Mitmachen
- Unterrichtsmaterialien

Unsere Präsentationen eignen sich:

- für Gesundheitstage und Mitarbeiterschulungen
- als Tagungsbegleitung
- als Seminareinführung
- als Fortbildungen

# Kontakt

Zufriedenheit entsteht immer aus  
Ihrer persönlichen Anfrage und  
unserem speziellen Angebot.  
Ihr Wunsch ist unsere Chance!

Mirko Lorenz

Wilhelmsaue 7  
10715 Berlin  
Telefon +49 30 · 53 79 72 42

[kontakt@entspannung-mit-system.de](mailto:kontakt@entspannung-mit-system.de)  
[www.entspannung-mit-system.de](http://www.entspannung-mit-system.de)