



# Integrale Potenzialentfaltung

Qinamics 4.0 bewusst – lebendig -sein

# Zeit des Wandels



Wir alle befinden uns in einer komplexen, sich rasant verändernden Welt. Was heute noch gut und sicher war kann bereits morgen in Frage gestellt werden. Es fühlt sich an wie ein Leben im Hamsterrad in dem man um das Überleben kämpfen muss.

Klimawandel, exponentielle technische Entwicklung, globaler Wandel und jetzt eine weltumfassende Pandemie fordern die gesamte Menschheit auf bewusst zu hinterfragen, ob die bisherige Lebensweise noch gut und richtig ist.

Jeder einzelne Mensch wird aber auch durch verschiedene kleine und große Ereignisse und Erfahrungen eingeladen wieder mehr Verantwortung für seine Lebenswirklichkeit zu übernehmen. Wir alle sind kreative und schöpferische Genies mit ungelebten Potenzialen.

**Möchtest auch Du deine Potenziale mit Herz und Verstand, mit Leichtigkeit und Freude entfalten?**



Kennst du dieses Gefühl, dass da noch viel mehr in dir steckt?

Hörst du manchmal auch diese Stimme in dir, die dir zuflüstert, dass dies noch lange nicht das Ende deiner Möglichkeiten ist.

Aber irgendwie gelingt es dir nicht mit deiner Herzensweisheit in Kontakt zu bleiben oder deine Potenziale, Träume und Wünsche voll in diese Welt zu bringen.

Irgendwas bremst dich scheinbar aus und die notwendige Energie und Motivation fehlt für die Umsetzung?

# Was hindert uns?

**Wir haben weniger ein Erkenntnisproblem sondern vielmehr ein Umsetzungsproblem.**

Den meisten Menschen ist ziemlich bewusst, was ihnen gut tut und was nicht. Es mangelt also weniger daran die Dinge zu erkennen sondern oftmals liegt das Problem bei der Umsetzung der gewünschten Veränderung.

Vielen Menschen fällt es schwer sich aus eigenem inneren Antrieb zu verändern. Die Gründe dafür sind vielfältig: **Gewohnheiten, Vorstellungen, Glaubenssätze und alte Muster, Erfahrungen und das Lebensumfeld** sind nur einige davon.

Dazu kommt die Unklarheit darüber, wer sie in diesem Leben sein wollen. Was sie **in der Tiefe wirklich glücklich und erfüllt sein** lässt. Warum und Wofür sie jeden morgen aufstehen.

Was hindert dich deine Träume und Wünsche zu realisieren? Was glaubst du?



“

Die Welt braucht mehr denn je wache, achtsame, lebendige Menschen, die sich ihres Potenzials bewusst sind und es proaktiv fördern.

Damit können sie ihr Licht, auch in stürmischen Zeiten an dem Ort, wo sie wirken, scheinen lassen.



# Hier kommt meine Einladung an Dich

Bevor du weiterliest: Raus aus dem Denken und hinein in das Fühlen. Halte inne und atme ein paar Mal tief ein und aus. Nimm Kontakt zu deinem Herz auf und lausche hinein. Spüre die Weite und das unendliche Potenzial in dir.

Und wenn du soweit bist lies gern weiter.



**Ich lade Dich von Herzen ein, Dein volles Potenzial zu entfalten.**

Ich lade dich ein herauszufinden, was Du wirklich, wirklich willst und Deine Wünsche und Träume wahr werden zu lassen.

Ich lade Dich ein GROSS ZU DENKEN.

**Es ist Dein Leben.**

Nichts ist zu gut, um wahr zu sein.

Glück und Erfüllung sind dein Geburtsrecht.

Spürst Du den Wunsch in Dir das zu tun, wonach sich Dein Herz sehnt?  
Und bist Du bereit dies mit Leichtigkeit und Freude zu tun?

# Einladung

**Jeder Mensch ist einzigartig und du bist gut, so wie du bist. Du musst dich nicht verändern.**

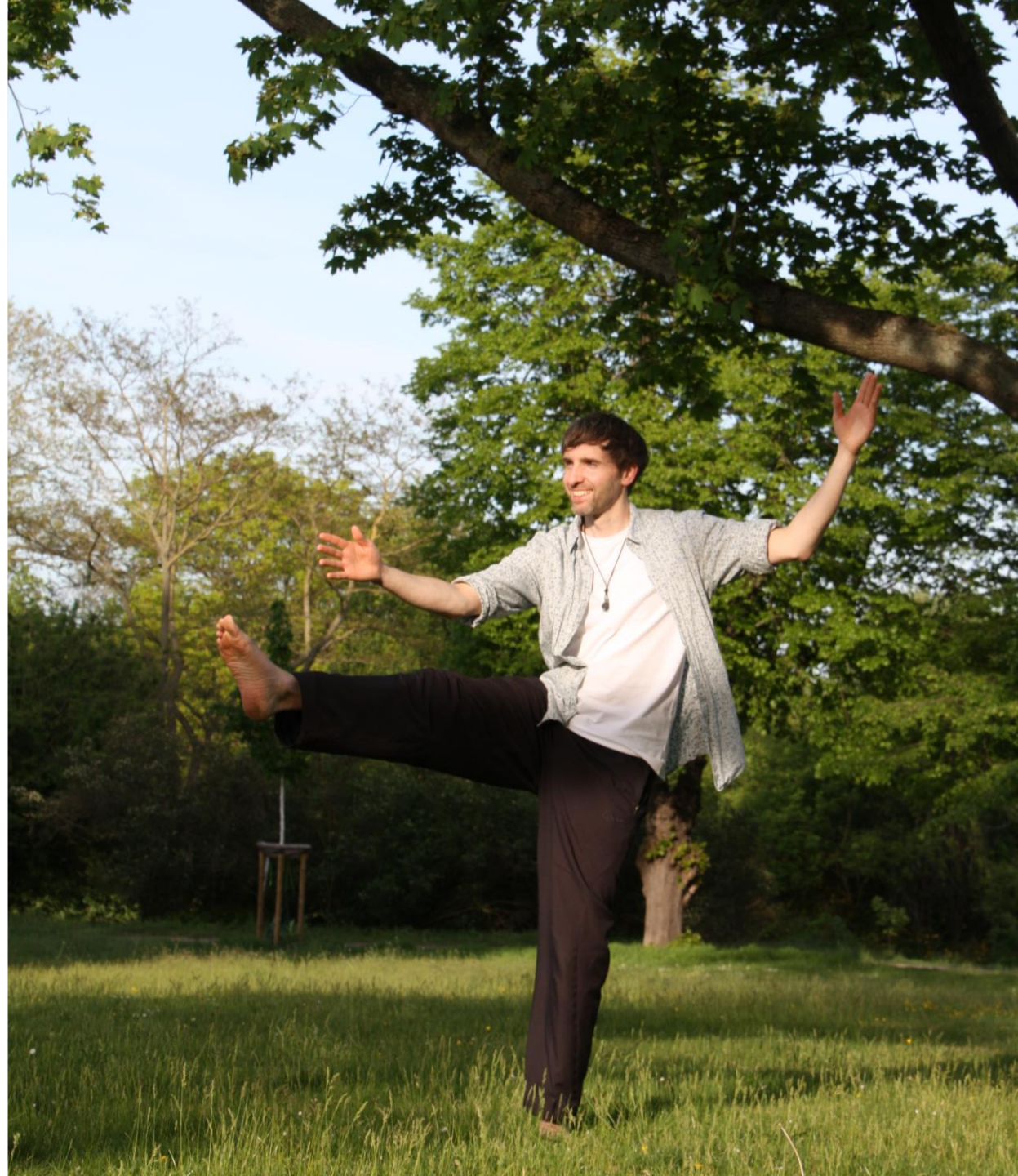
Wenn du allerdings spürst, dass es an der Zeit ist etwas in deinem Leben auf die nächste Entwicklungsstufe zu bringen, dann biete ich dir gern eine Begleitung auf deinem Weg an.

Ich biete dir ein integrales Training an. Dieses kann dabei helfen eine klare Sicht auf die Dinge des Lebens zu bekommen. So können Zusammenhänge erkannt und neue Wege gefunden werden.

Darüber hinaus möchte ich zusammen mit allen Teilnehmern ein starkes Lern- und Erfahrungsfeld kreieren, wo durch Co-Creation die Potenziale eines jeden einzelnen noch mehr gefördert werden.

Das Angebot ist ein integrales Buffet von dem sich jeder nehmen kann, was er mag und was er in seinem derzeitigen Alltag verdauen kann!

**Alles kann, nichts muss.**





# Mögliche Inhalte und Themen

## KÖRPERORIENTIERTE METHODEN

Qigong, Taijiquan, integrale Bewegung, Körperwahrnehmung, Atemarbeit, Ernährung



## SINN UND ORIENTIERUNG

Wer willst du sein in diesem Leben?  
Was bringt dein Herz zum singen?  
Moderne Spiritualität,  
Lebensphilosophie für den Alltag, Fokus  
und Ziele richtig setzen



## GEMEINSCHAFT

gemeinsames Arbeiten und Forschen,  
austauschen mit Gleichgesinnten, gegenseitig  
motivieren und unterstützen, Kommunikation –  
Social Skills erweitern



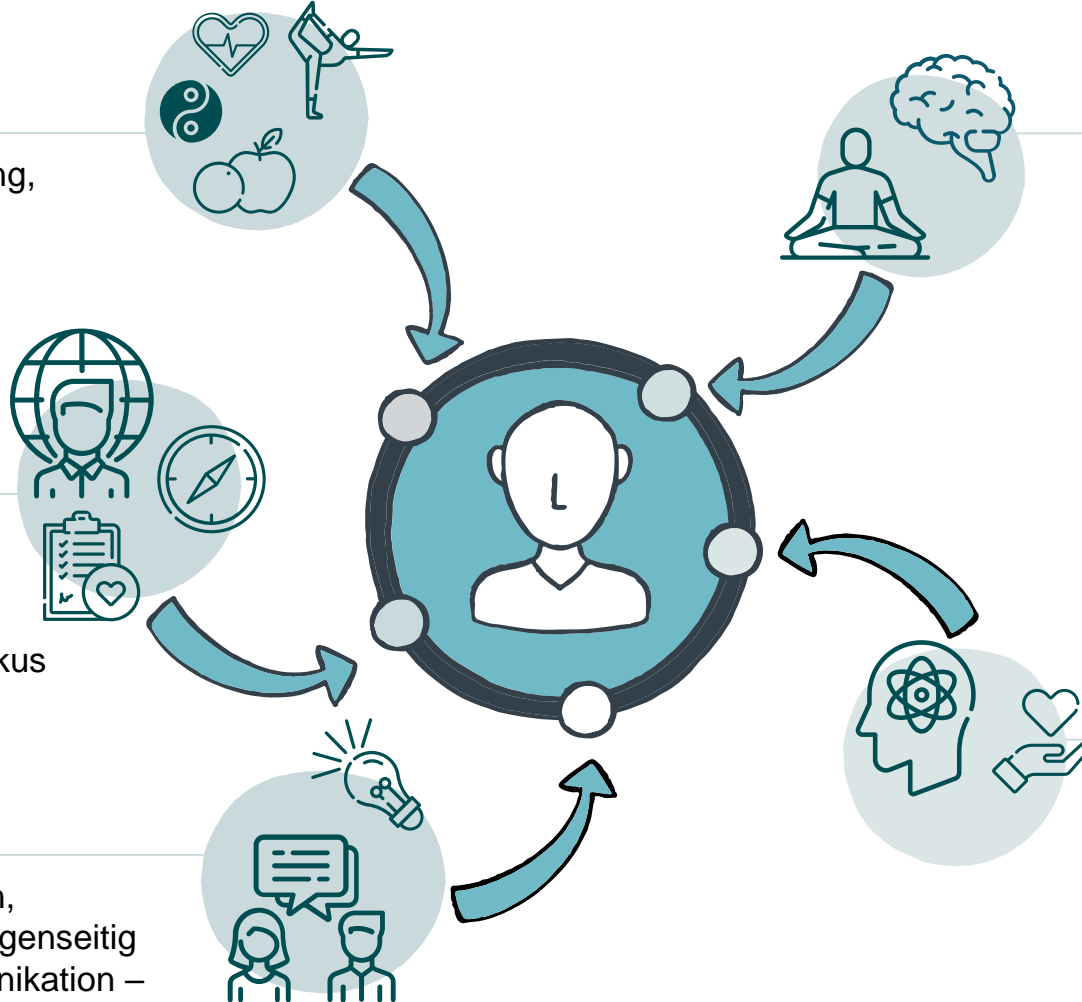
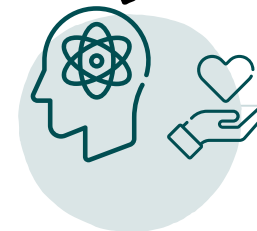
## MENTALE BALANCE

Gelassenheit in schwierigen  
Situationen, Achtsamkeit,  
Stressmanagement, Resilienz,  
Energiemanagement, Umgang mit  
Krisen, Entspannungsmethoden,  
Meditation



## INNERE ARBEIT

Emotionale Intelligenz, Gewohnheiten,  
Muster, Glaubenssätze erkennen und  
verändern, inneres Kind, Schattenarbeit,  
Selbstwahrnehmung, dem Herzen  
lauschen, Liebe und Selbstliebe als  
Basis, Bewusstmachung und Stärkung  
von Ressourcen



# Mögliche Formate

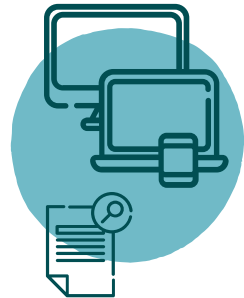
## WÖCHENTLICHER TERMIN

- ✓ ein wöchentlicher Termin mit Theorie und Praxis sowie Austausch ca. 90 Min (ggf. Aufzeichnung oder Zusammenfassung wenn jemand nicht teilnehmen kann),
- ✓ Möglichkeit der Teilnahme an den angebotenen Kursen, Qigong, Taijiquan, Qiletics



## WÖCHENTLICHE IMPULSE

- ✓ Ein wöchentlicher Impuls zu einem bestimmten Thema mit Forschungsaufgaben für den Alltag, Selbsterforschung
- ✓ z.B. per Email, Video, PDF



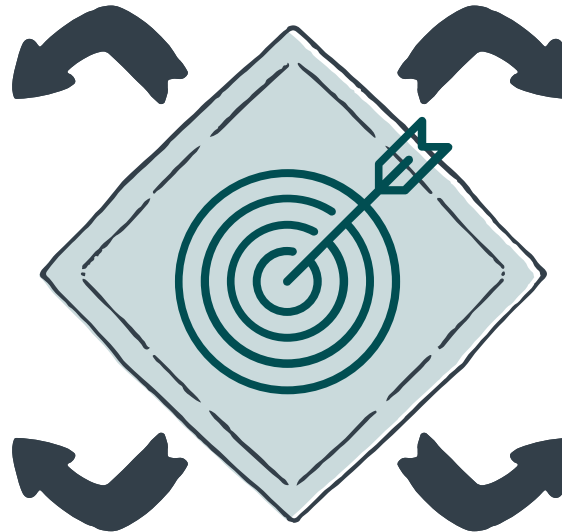
## BEGLEITUNG

- ✓ Begleitung per Email und Messenger für Fragen und Antworten.
- ✓ Intensive Begleitung 1 zu 1 wenn erwünscht per Telefon, Zoom, Treffen



## WEITERES

- ✓ Tägliche Erinnerung und Motivation per SMS oder Messenger (Austausch mit Gleichgesinnten mgl.)
- ✓ Ein monatlicher Termin von ca. 3 Stunden zum Vertiefen der entsprechenden Themen
- ✓ Gemeinsame Aktionen wenn erwünscht, zusammen Essen gehen, spezielle Workshops



# Energieausgleich

Wahrscheinlich fragst du dich jetzt, was dich das kosten soll?

Aus meiner Sicht befinden wir uns als Menschheit an einem entscheidenden Punkt unserer Evolution. Es kann nicht mehr um höher, schneller und weiter gehen. Vielmehr geht es darum wieder mehr zusammenzurücken und ein gemeinsames Anliegen zu formulieren und zu verfolgen. Dazu möchte ich gern meine Talente und Erfahrungen mit einbringen.

Einige Menschen haben gerade mehr, andere Menschen weniger Geld zur Verfügung. Mein Angebot richtet sich an alle Menschen, die ernsthaft an einer persönlichen Weiterentwicklung interessiert sind. Ich möchte niemanden ausschließen, nur weil er/sie sich es gerade finanziell nicht leisten kann.

**Was also ist dir die Begleitung auf deinem Weg wert?** Lass es uns gemeinsam herausfinden indem wir einfach anfangen, ganz unverbindlich und schauen, was daraus entsteht.



Aus einem unscheinbaren Samen kann ein kräftiger Baum erwachsen, wenn er die richtigen Ressourcen bekommt.

Ein Gedanke oft genug gedacht führt zu sichtbaren Veränderungen im Leben eines Menschen.

Möge einer dieser Gedanken in deinem Leben sein:

*„Es ist immer noch viel mehr möglich, als ich bisher in meinem Leben erfahren habe.“*



Jetzt anmelden und kostenlos ein Gespräch vereinbaren.

[www.qinamics.de](http://www.qinamics.de) | [info@qinamics.de](mailto:info@qinamics.de)

A person with long blonde hair, wearing a dark jacket, blue jeans, and a backpack, is captured mid-jump in a forest. They are pointing their right arm towards the sky. The background consists of tall evergreen trees and a bright, slightly overcast sky. The overall mood is one of freedom and joy.

**Qinamics**  
bewusst · lebendig · sein

Herzlichen Dank für deine  
Aufmerksamkeit!  
Mögest du aufrichtig glücklich sein.

[www.qinamics.de](http://www.qinamics.de) | [info@qinamics.de](mailto:info@qinamics.de)