

LAO AN SYSTEM®

BODY AND MIND TRAINING FÜR UNTERNEHMEN

DIE FASZINIERENDE KRAFT DER SYSTEMATISCHEN ENTSPANNUNG.

INHOUSE-WORKSHOP FÜR UNTERNEHMEN

Stress wirksam regulieren.
Gesünder, schmerzfreier und kraftvoller bewegen.

Ein integratives Training von Wahrnehmung, Selbstregulation und funktioneller Bewegung.

WWW.LAO-AN.DE

Achtsamkeit wird zum praktischen Instrument

Mentale Steuerung, konkrete Techniken und funktionelle Überprüfung greifen ineinander.

Das Lao An System® entwickelt Achtsamkeit nicht als Selbstzweck. Die Teilnehmer lernen, körperliche und mentale Vorgänge differenzierter wahrzunehmen und ihre Aufmerksamkeit gezielt einzusetzen: zur Regulation von Atmung und Spannung, zur Veränderung von Haltung und Bewegung sowie zur Entwicklung von Stabilität und Kraft.

Dabei kommen zum Einsatz:

- ✓ **Atemtechniken**
Zur Regulation von Aktivierung, Spannung und innerer Ruhe
- ✓ **Bewegungsprinzipien**
Für eine ökonomischere Organisation von Körpermitte, Wirbelsäule und Gelenken
- ✓ **Zustandsbasierte Übungen**
Aus abgestimmter Aufmerksamkeit, Atmung und Grundspannung

Mehr als ein klassisches Achtsamkeits- oder Qi-Gong-Seminar

Achtsamkeit, Atemarbeit und Bewegungsprinzipien dienen nicht nur der Entspannung. Sie verändern gezielt den inneren Zustand und die funktionelle Organisation des Körpers.

In Partnerübungen wird unmittelbar sichtbar, wie sich dies auf Stabilität, Bewegungsqualität, Kraftentfaltung und den Umgang mit äußerem Druck auswirkt.

Unmittelbar erfahrbare Veränderungen

Die Übungen sind so aufgebaut, dass Veränderungen bereits während des Workshops unmittelbar wahrnehmbar werden. Viele Teilnehmer spüren schon nach den ersten Korrekturen von Haltung, Atmung und Grundspannung einen deutlichen Unterschied – beispielsweise eine freiere Atmung, weniger Haltespannung, eine angenehmere Aufrichtung, eine Entlastung bestehender Beschwerden oder mehr Stabilität bei zugleich größerer Leichtigkeit.

Ziel ist ausdrücklich nicht nur die Vermittlung von Wissen, sondern eine konkrete, für die Teilnehmer persönlich nachvollziehbare Verbesserung ihres Zustands.*

Drei gleichwertige Ebenen

01

Wahrnehmung & mentale Steuerung

Reaktionen früher erkennen ·
Aufmerksamkeit gezielt lenken · Auch
unter Druck präsent bleiben

02

Selbstregulation

Atmung, Grundspannung und
Aufmerksamkeit abstimmen ·
Automatische Versteifung regulieren

03

Funktionelle Bewegung

Körpermitte und Wirbelsäule
ökonomischer organisieren · Stabilität
ohne Versteifung entwickeln

* Das Training ist ein Angebot zur Gesundheitsförderung und ersetzt keine medizinische Diagnostik oder Behandlung. Art und Ausmaß der wahrgenommenen Veränderungen können individuell unterschiedlich ausfallen.

Vom inneren Wahrnehmen zur funktionellen Überprüfung

Konzentrierte Einzelarbeit, individuelle Korrekturen, bewegte Übungsformen und spielerische Partnerarbeit.

- 1 Einführung und Bestandsaufnahme**
Atmung, Schwerpunkt, Körperachse und Spannungsverteilung im ruhigen Stehen wahrnehmen.
- 2 Atmung, Haltung und Grundspannung**
Kleine Korrekturen zeigen, wie unnötige Haltespannung sinkt und Aufrichtung leichter wird.
- 3 Song Gong und Körpermitte**
Drehbewegungen aus der Mitte, interozeptive Feinregulation und eine möglichst neutrale Wirbelsäule.
- 4 Bewegtes Qi Gong**
Atmung, Aufmerksamkeit, Gewichtsverlagerung und Ganzkörperkoordination verbinden.
- 5 Feedback und kurze Pause**
Veränderungen von Atmung, Aufwand, Beschwerdeempfinden und mentalem Zustand vergleichen.
- 6 Spielerische Partnerarbeit**
Kontakt- und Drucktests vergleichen Anspannung, gewöhnliche Lockerheit und systematische Entspannung.
- 7 Abschließendes Stehen**
Ausgangs- und Endzustand vergleichen; kurze Übungen und Prinzipien in den Arbeitsalltag übertragen.



Partnerarbeit macht Veränderung sichtbar – kontrolliert, kooperativ und ohne Wettbewerb.

Nutzen im Arbeitsalltag

- ✓ **Belastung früher erkennen**
Körperliche und mentale Reaktionen rechtzeitig wahrnehmen
- ✓ **Spannung regulieren**
Atmung und Aufmerksamkeit gezielt zur Selbstregulation einsetzen
- ✓ **Bewegung ökonomisieren**
Rücken und Gelenke bei Sitzen, Stehen und alltäglichen Bewegungen entlasten
- ✓ **Präsenz bewahren**
In anspruchsvollen Situationen ruhiger, klarer und handlungsfähig bleiben

Rahmen: 3 Stunden einschließlich kurzer Pause · Ideal für 8–12 Personen · Maximal 14 · Vor Ort im Unternehmen
Keine sportlichen oder kampfkünstlerischen Vorkenntnisse erforderlich

Ein klarer Einstieg – mit Möglichkeiten zur Vertiefung

Alle Preise gelten pro Gruppe und verstehen sich netto.

Impulsformat 90 Minuten	Kennenlernen bei Gesundheitstagen oder internen Veranstaltungen	590 €
Kompaktworkshop 3 Stunden	Vollständiger Einstieg in Wahrnehmung, Selbstregulation, Bewegung und Partnerarbeit	990 €
Intensivworkshop 6 Stunden	Mehr individuelle Korrekturen, zusätzliche Übungen und berufsspezifischer Transfer	1.590 €
Trainingsreihe 4 x 90 Minuten	Schrittweiser Aufbau mit selbstständiger Praxis, Rückmeldung und nachhaltiger Integration	2.190 €

Im Kompaktworkshop enthalten

- ✓ Telefonisches Vorgespräch zur Bedarfsklärung
- ✓ Vorbereitung und dreistündige Durchführung
- ✓ Kurzes Nachgespräch mit dem Auftraggeber
- ✓ Anpassung der Gewichtung an Unternehmen und Teilnehmergruppe
- ✓ Kompakte Übungsübersicht für die Teilnehmer

Anfahrt: Bis 25 Kilometer ab Wiesloch im Preis enthalten. Darüber hinaus werden Fahrtkosten sowie gegebenenfalls Reise- und Übernachtungskosten vorab transparent vereinbart.



Dipl.-Psych. Andreas Brandl
Gründer und Entwickler des Lao An Systems®

Mehr als 27 Jahre intensive Praxis in Tai Chi Chuan, Qi Gong, Nei Gong und verwandten inneren Bewegungskünsten · Zehn Jahre Leben und Training in China · Langjährige psychologische Arbeit mit Patienten im klinischen und rehabilitativen Umfeld.

0176 20581509 · **bodymind@lao-an.de** · **www.lao-an.de**