

Über Claudia Maurer

- Trainerin mit 20 Jahren Erfahrung
- Autorin & Speakerin
- C-Level Coach
- Spezialistin für Female Empowerment
- Team-Führungskräfteentwicklung

Qualifikationen & Expertise

- Bankkauffrau & Diplom-Betriebswirtin
- NLP-Master & Ausbildungstrainerin
- Unternehmensberaterin & Hochschuldozentin
- Provokative Therapie (Frank Farrelly) & Gruppendynamik
- Scrum-Master für agiles Projektmanagement
- Schauspielausbildung (Lee Strasberg Institute, New York)
- Ernährungsberaterin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Publikationen

- „Miss MoneyMaker“ (Ariston Verlag)
- „GIB NICHT ALLES, GIB DAS RICHTIGE“ (Randomhouse Verlag)
- Mitautorin von „Die besten Ideen für erfolgreiche Führung“



Bereit für neue Höhen? Gemeinsam nach oben!

Erleben Sie gebündelte Energie als Führungskraft oder im Team inmitten der Natur!

Starkes Mindset und mehr Resilienz

Eine Reise zu sich selbst – sicher geführt



Erleben Sie eine einzigartige Verbindung aus Natur und persönlicher Entwicklung. UIMLA International Mountain Leader

Michael und seine Frau Sandra, Inhaber der Bergwanderschule SAMI ALPIN begleiten Sie achtsam durch beeindruckende Berglandschaften.

Mit Klarheit und Sicherheit entdecken Sie neue Potenziale, gewinnen Sie Orientierung und erleben Sie jeden Schritt bewusst. Ob für persönliche Weiterentwicklung oder als Teammaßnahme im Unternehmen – diese Erfahrung bringt Ihnen echte Ergebnisse.

Finden Sie Ihren Weg – mit professioneller Begleitung.

Der Shaolin-Effekt:

- Innere Balance schafft Fokus
- Selbstsicherheit strahlt Stärke aus
- Entscheidungsstärke sichert Zukunftsfähigkeit
- Sinn-Orientierung gibt Motivation

Weil Begeisterung zu Resultaten führt!

Nutzen Sie die Kraft zeitloser Weisheiten und bewährter Strategien, um Ihr volles Potenzial zu entfalten!

Infos & Anmeldung:



Claudia Maurer

Coaching-Training

Kompetenzen für äussere und innere Erfolge

Tel.: 0049 172 203 79 21

E-Mail: cm@maurer-training.de

www.maurer-training.de

GELASSEN ERFOLGREICH

Shaolin Effekt und Gipfelmoment Das einzigartige Seminar!



GIB NICHT ALLES- GIB DAS RICHTIGE

Mit Achtsamkeit nach **OBEN**
mit Expertin *Claudia Maurer*

Erleben Sie ein exklusives Seminar mit einem **Shaolin-Mönch**, einer **Management-Trainerin** und einem **Bergsteiger**.

Mit mentaler Stärke, klarer Vision und erfolgreicher Selbstführung bringen Sie persönliche und berufliche Entwicklung auf das nächste Level – “voller Fokus, Gelassenheit und Erfolg!”



Claudia Maurer Training
Seminare- Retreats

Einzigartig-Tiefgreifend-
Sinnvoll-Motivierend-
Unvergesslich

Claudia Maurer

Profitieren Sie von über 20 Jahren Erfahrung in der Entwicklung von Führungskräften und Teams. Mit bewährten Methoden, praxisnahen Einblicken und einem tiefen Verständnis für die Herausforderungen im Management erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, um:

- Souveräner zu agieren
- Mit Begeisterung zu führen
- Mehr Klarheit & Energie im Berufs- und Privatleben zu gewinnen

Seminare mit Tiefgang & Leichtigkeit

- Kombination aus praxisnaher Führungskompetenz & moderner Achtsamkeit
- Seit 10 Jahren Seminare mit Shaolin-Mönchen für innere Stärke & Fokus
- Lernen Sie, authentische Entscheidungen mit Gelassenheit zu treffen
- Entwickeln Sie Ihre Team- und Führungsstärke nachhaltig & wirkungsvoll

Mehr Energie, Klarheit & innere Stärke

Ihr Weg zu mehr Gelassenheit & Leistungsfähigkeit

🔥 5 Schlüssel für nachhaltige Transformation

1. **Stress loslassen & innere Ruhe finden** – Shaolin-Techniken für tiefe Entspannung
2. Mentale Klarheit & Fokus schärfen – Bewusstsein für mentale Muster entwickeln
3. Körper & Geist in Balance bringen – Beweglichkeit & innere Stabilität stärken
4. Souveränität & Resilienz aufbauen – Gelassen bleiben, auch unter Druck
5. Energie gezielt nutzen & regenerieren – Kraftvoll durch den Alltag ohne Erschöpfung

💡 Gesundheitliche Vorteile

- Tiefenentspannung & Stressabbau – Regulierung des Nervensystems
- Herz-Kreislauf-Stärkung & Immunsystem-Boost – Ganzheitliche Vitalität
- Fokus & Gelassenheit trainieren – Mentale Widerstandskraft entwickeln
- Körperwahrnehmung & Beweglichkeit optimieren – Verspannungen vorbeugen
- Nachhaltige Energie & Leistungsfähigkeit – Effizient mit Ressourcen umgehen

💎 Methoden für maximale Wirkung

- Wandern, Kung Fu, Qigong & Achtsamkeit – Bewährte Techniken für Körper & Geist
- Shaolin-Wissen für moderne Führung & Alltag – Ruhe, Fokus & mentale Kraft
- Praxisnah & direkt anwendbar – Ideal für Business & persönliche Entwicklung



Ablauf des Seminars

Tag 1

RUNTERKOMMEN UM AUFZUSTEIGEN

- **Ankunft & Einführung**
Alltag hinter sich lassen
- **Meet the Shaolin**
Einführung in Shaolin
Praktiken mit Shi Yan Yao & Claudia Maurer
- **Praktische Übungen**
Qigong, Atemtechniken,
leichte Kung-Fu-Sequenzen, Meditation
- **Workshop: Selbstmanagement & Klarheit**
Impulse aus der Führungskräfteentwicklung
- **Outdoor-Erlebnis**
Perspektivenwechsel bei einer geführten Wanderung
- **Abendprogramm**
Austausch, Kamingespräche, optionaler Nightwalk

Tag 2

AUFSTEIGEN UM RUNTERZUKOMMEN

- **Morgenritual**
Energien tanken mit Achtsamkeit,
Bewegung & frischer Bergluft
- **Individuelle Outdoor-Workshops:**
 - „**Feel Yourself**“
Achtsame Rundwanderung mit Reflexion
 - „**Reduce to the Max**“
Höhenmeter-Challenge für sportliche Teilnehmer
- **Workshop: Gelassenheit & Fokus**
Shaolin-Weisheit für mentale Klarheit
- **Abschluss & Integration**
Erkenntnisse reflektieren, nächste Schritte definieren



Meister Shi Yan Yao

Erleben Sie die tiefe Tradition des Shaolin Kung-Fu mit Shi Yan Yao, einem Shaolin-Mönch der 34. Generation des Shaolin-Tempels. Schon als Kind begann er seine Ausbildung im legendären Songshan Shaolin-Tempel in China. Seit einigen Jahren lehrt er in Deutschland und ist bekannt aus wissenschaftlichen Sendungen wie z. B. Galileo.

Lernen Sie von den Shaolin:

- Authentische Shaolin-Techniken für Körper & Geist – Energie lenken und innere Kraft aufbauen
- Qigong und Bewegungsmeditation
- Innere Ruhe und mentale Klarheit – Gelassenheit im Alltag
- Körpereigene Energien ausbalancieren – Vitalität stärken
- Eine inspirierende Reise zu Ihnen selbst – Mehr Lebenskraft und innere Stabilität
- Lernen Sie von einem echten Shaolin-Mönch und aktivieren Sie Ihre volle Energie!

