



博登湖少林寺
SHAOLINTEMPEL
Bodensee

SHAOLIN EXECUTIVE INTENSIVSEMINAR

GESUNDHEIT, FÜHRUNG UND INNERE STÄRKE

Ein exklusives 3-Tage-Seminar
für Unternehmer, Führungskräfte und
Entscheider



MEISTER SHI YAN LU
34. Generation

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit

Dr. Andreas Kelz
&
Michael Boenke

www.thedigitalcode.de
Dr. Andreas Kelz

ADOLPHINE
HOTEL



Buchung via E-Mail
villa@adolphine.de

Mehr Informationen & Buchung

<https://www.adolphine.de/events-und-seminare-2026/>



WAS SIE ERWARTET



KÖRPERLICHE STÄRKE

Shaolin Kung-Fu, Qigong und funktionelle Übungen stärken den Körper, verbessern die Ausdauer, Beweglichkeit und Haltung und fördern Ihre Gesundheit nachhaltig.



MENTALE KLARHEIT

Meditation und Achtsamkeit schärfen den Geist, verbessern die Konzentration und helfen, Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen.



INNERE STABILITÄT

Durch Achtsamkeit und innere Schulung finden Sie zu mehr Ruhe, Gelassenheit und emotionaler Balance, auch in herausfordernden Situationen.



FÜHRUNGSKRAFT STÄRKEN

Die Shaolin-Prinzipien von Disziplin, Respekt und Ausdauer fördern Ihre persönliche Entwicklung und stärken Ihre natürliche Autorität und Präsenz.



TCM-ERNÄHRUNG & LEBENSWEISE

Erleben Sie, wie Ernährung nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bewegung, mentale Harmonie, innerer Ausgleich und erholsamer Schlaf zusammenwirken.

TAGESABLAUF (TAG 1-3)

07:00 - 08:30 Uhr
Qi Aufbau

- Atemübung
- bewegungsformen
- Qi Aktivierung

08:30 - 10:30 Uhr
Frühstück



10:30 - 12:00 Uhr
Innere Ausdauer

- Körperkraft & Stabilität
- Ausdauertraining
- Geistige Standfestigkeit

12:00 - 15:00 Uhr
Gemeinsam kochen nach TCM
5 Elemente (in Bio-Qualität)
→ nur Samstag Mittag

- Regional & saisonal
- 5 Elemente Ernährung
- Bewusster Genuss

15:00 - 16:30 Uhr
Willenskraft aufbauen

- Mentale Stärke
- Disziplin & Durchhaltevermögen
- Fokus & Zielklarheit

16:30 - 17:30 Uhr
Qi Gong & Meditation

- Qi Fluss harmonisieren
- Innere Ruhe
- Zentrierung

18:00 - 20:00 Uhr
Gemeinsam kochen nach TCM
5 Elemente (in Bio-Qualität)
→ nur Freitag Abend und Samstag Abend

- Bewusster Genuss

DETAILS & PREIS

Gesamt-Preis: 2.400 Euro (inkl. MwSt)
inkl. Seminarunterlagen, Verpflegung und
Übernachtung

Anmeldeschluss:
15. September 2026

Seminarzeiten:
Beginn am Freitag, 16. Oktober 2026 um 13:00 Uhr
Ende am Sonntag, 18. Oktober 2026 um 14:00 Uhr