



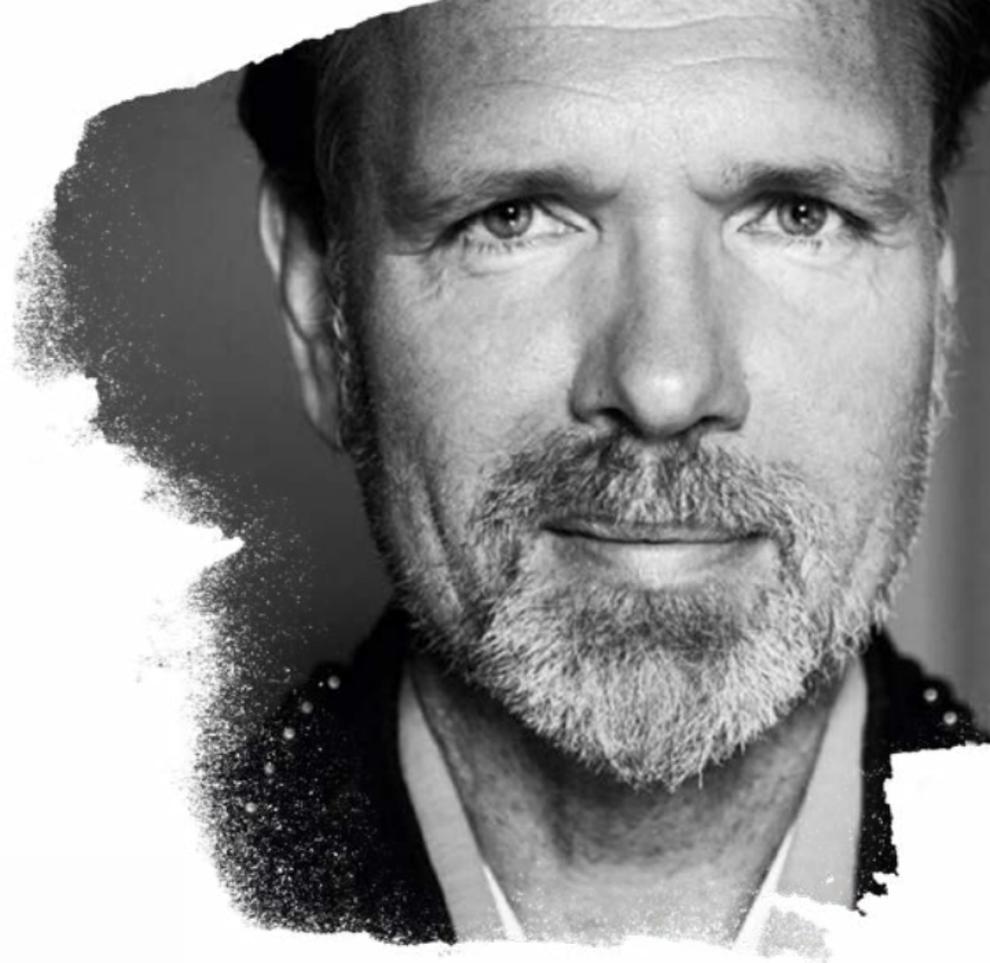
Zen

leadership academy

25  
Jahre

# Hinnerk Syobu Polenski

ist Zen Meister und Abt des europäischen Daishin Zen Ordens und des Zen Klosters Buchenberg im Allgäu. Er ist ordiniertes Mönch des Hoko-ji-Ordens und Dharma-Nachfolger des japanischen Zen Meisters Reiko Mukai Osho. Seit Anfang der 90er Jahre begleitet er Führungskräfte auf dem Weg des Zen Leadership und ist Autor mehrerer Bücher zum Thema.





# Zen

## Der Weg zum Wesentlichen

Seit mehr als 25 Jahren sind wir im deutschsprachigen Europa der führende Anbieter für Zen Leadership.

*„Wahre Führung setzt innere Stärke voraus.*

*Wir brauchen keine neuen Konzepte, sondern ein Werkzeug, um mit der zunehmenden Komplexität und stetig steigenden Dynamik im Arbeitsleben umzugehen und klar und handlungsorientiert zu agieren.“* Hinnerk Polenski

Zen Leadership setzt dort an, wo die Basis erfolgreicher Führung ist: der inneren Führungskompetenz.



# Zen Leadership Way

Die Zen Leadership Academy begleitet seit 25 Jahren Führungskräfte auf dem individuellen Weg der Potenzialentfaltung: für mehr Schaffenskraft, nachhaltigen Erfolg und eine bessere Arbeitswelt.

Der Zen Leadership Way öffnet Schlüsselkompetenzen für wirksame Führung:

- **Gelassenheit und Stressresistenz** – auch in kritischen Situationen
- **Kraft und Fokus** – Klarheit inmitten hohem Veränderungs- und Leistungsdruck
- **Intuition und Kreativität** – Raum für Innovation und neue Perspektiven
- **Effektive Selbstführung** – als Schlüssel zu Empathie und emotionaler Intelligenz

Jedes Modul bildet ein in sich abgeschlossenes Zen Leadership-Seminar und ist sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet. Mehr unter [www.zen-leadership.de](http://www.zen-leadership.de)

Modul

# Releasing the Pressure

Stressbalance und vitale Energie

**Gelassenheit und Stressresistenz** – effektive (Selbst-)Führung auch in kritischen Situationen und hoher Arbeitsbelastung

## Inhalte:

- Zen Meditation und gezielte Körperübungen in der Gruppe
- Praxisnahe Vorträge und Workshops zum effektiven Umgang mit Stress und hoher Arbeitsbelastung
- Tägliches Vier-Augen-Training mit der Zen-Lehrerin
- Telefonisches Follow-Up Coaching
- **Optional:** Messung verschiedener Stressparameter über die Herzfrequenzvariabilität mit individueller Beratung



Modul

# The Focused Leader

Die Kraft der inneren Mitte

**Kraft und Fokus** – in herausfordernden Führungssituationen den Blick für das Wesentliche stärken

## Inhalte:

- **Highlight:** mit Zen-Bogenschießen
- Zen Meditation und gezielte Körperübungen in der Gruppe
- Praxisnahe Vorträge und Workshops zu den Themen Kraftmitte, Fokussierung und dynamisches Handeln
- Tägliches Vier-Augen-Training mit der Zen-Lehrerin
- Einzelbegegnung im Dokusan mit Zen Meister Hinnerk Syobu Polenski
- Telefonisches Follow-Up Coaching





Modul

# Mindful Leadership

Mit emotionaler Intelligenz führen

**Emotionale Intelligenz und ganzheitliche Führung –**  
mit Präsenz und Achtsamkeit mehr Verbindung schaffen

## Inhalte:

- Zen Meditation und gezielte Körperübungen in der Gruppe
- Praxisnahe Vorträge und Workshops zu den Themen Präsenz, Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in der Führung
- Tägliches Vier-Augen-Training mit der Zen-Lehrerin
- Einzelbegegnung im Dokusan mit Zen Meister Hinnerk Syobu Polenski
- Telefonisches Follow-Up Coaching



Modul

# Creative Spaces

Raum für neue Perspektiven

**Intuition und Kreativität** – Chancen erkennen  
und Zukunft neu gestalten

**Inhalte:**

- Zen Meditation und gezielte Körperübungen in der Gruppe
  - Praxisnahe Vorträge und Workshops zu den Themen Schöpferkraft, Kreativität und intuitive Führung
  - Tägliches Vier-Augen-Training mit der Zen-Lehrerin
  - Einzelbegegnung im Dokusan mit Zen Meister Hinnerk Syobu Polenski
  - Telefonisches Follow-Up Coaching
- 

# Zen Kloster und Seminarzentrum

Buchenberg im Allgäu

Anhalten, Kraft schöpfen, Stille erleben – eine Auszeit im Kloster. Das Zen Kloster Buchenberg ist ein idealer Ort um innezuhalten, durchzuatmen und neue Energie für den Alltag zu schöpfen. Tauchen Sie ein in die einzigartige Atmosphäre dieses besonderen Ortes.

## Zen Leadership 7-Tages Sesshin

Ein speziell entwickeltes Programm, das Körper, Geist und Energie nachhaltig in ein besseres Gleichgewicht bringt.

Basierend auf den Inhalten unserer zwei Seminarmodule „The Focused Leader“ und „Releasing the Pressure“ warten zwei intensive Zen Übungszeiten voller besonderer Momente in und außerhalb der Zendo auf die Teilnehmer. Mehr unter: [www.zen-leadership.de](http://www.zen-leadership.de)



Masterclass

# Zen Masterclass mit Hinnerk Polenski

Future Leadership

**Zen Meister Hinnerk Polenski** widmet sich mit einem kleinen persönlichen Teilnehmerkreis aktuellen Herausforderungen des Digitalen Zeitalters.

## Inhalte:

- Digitaler Wandel
- New Work
- Körper-Geist-Schlagkraft





Special

# Female Leadership

Empowerment

**Weibliche Führungsqualitäten stärken** – mit Zen in die eigene Kraft kommen und Potenziale öffnen.

## Inhalte:

- Ziele schärfen und nächste Schritte planen
- Persönliche Stärken und Fähigkeiten gezielt und erfolgreich einsetzen
- Eigenen Sinn und persönliche Werte herausarbeiten
- Grenzen bewusst und effektiv setzen
- Mehr Präsenz, Fokus und Wirksamkeit erlangen



Special

# Powerful Leader

Die Einheit von Körper & Geist

**Sport & Meditation in kraftvoller Atmosphäre** – In diesem Seminar verbinden wir traditionelle Meditation mit körperlichen Übungen, um den Geist zur Ruhe zu bringen und frische Energie zu tanken.

## Inhalte:

- Geführte Meditationen & Einzeltraining mit einem Meditationslehrer
- Praktischer Input zum Thema Selbstführung
- Core-Training zur Stärkung der Körpermitte
- Austausch in der Gruppe und Transfer in den beruflichen Alltag
- Trainingsplan für Zen im Alltag

# Unser erfahrenes Team



Hinnerk Polenski



Dr. Constanze Hofstaetter



Hans-Jürgen Persy



Christian Miele



Max Lauenstein



Stefan Roitner



Prof. Dr. Tilo Andus



Prof. Dr. Axel Glasmacher



Klaus Weiler



Henning Schurbohm



Dr. Michael Neuber



Stephanie Schorp



Prof. Dr. Alexandra Jorzig



Conny Hörl



Wolfgang Wörner

# Termine

Alle Seminare eignen sich sowohl für Zen Einsteiger als auch für Wiederholer.

## 3-tägige Seminare

Fr 15:00 – So 11:30 Uhr

- 13.03. – 15.03.2020 **Releasing the Pressure** – Stressbalance & vitale Energie
- 03.04. – 05.04.2020 **The Focused Leader** – Die Kraft der inneren Mitte
- 26.06. – 28.06.2020 **Mindful Leadership** – Mit emotionaler Intelligenz führen
- 10.07. – 12.07.2020 **The Focused Leader** – Die Kraft der inneren Mitte
- 28.08. – 30.08.2020 **Releasing the Pressure** – Stressbalance & vitale Energie
- 09.10. – 11.10.2020 **The Focused Leader** – Die Kraft der inneren Mitte
- 04.12. – 06.12.2020 **Releasing the Pressure** – Stressbalance & vitale Energie

## Zen Masterclass - mit Hinnerk Polenski

- 27.03. – 29.03.2020 **Zen Masterclass** – Future Leadership
- 11.09. – 13.09.2020 **Zen Masterclass** – Future Leadership
- 10.12. – 13.12.2020 **Zen Masterclass** – Future Leadership

## 7-Tages Zen Leadership Sesshin

- 28.08. – 04.09.2020 **Releasing the Pressure** – Stressbalance & vitale Energie
- 09.10. – 16.10.2020 **The Focused Leader** – Die Kraft der inneren Mitte

## 4-tägige Seminare

Do 10:00 – So 11:30 Uhr | Fr 12:30 - Mo 15:00 Uhr

17.01. – 20.01.2020	<b>Zen Leadership Embodiment –</b> Fortgeschrittenen Intensiv	26.06. – 29.06.2020	<b>Mindful Leadership –</b> Mit emotionaler Intelligenz führen
13.02. – 16.02.2020	<b>The Focused Leader –</b> Die Kraft der inneren Mitte	09.07. – 12.07.2020	<b>The Focused Leader –</b> Die Kraft der inneren Mitte
01.03. – 04.03.2020	<b>Mindful Leadership –</b> Mit emotionaler Intelligenz führen	24.08. – 27.08.2020	<b>The Powerful Leader –</b> Die Einheit von Körper & Geist
13.03. – 16.03.2020	<b>Releasing the Pressure –</b> Stressbalance & vitale Energie	10.09. – 13.09.2020	<b>The Powerful Leader –</b> Die Einheit von Körper & Geist
19.03. – 22.03.2020	<b>The Powerful Leader –</b> Die Einheit von Körper & Geist	25.09. – 28.09.2020	<b>Female Leadership Empowerment –</b> Weibliche Führungsqualitäten im digitalen Zeitalter stärken
26.03. – 29.03.2020	<b>Female Leadership Empowerment –</b> Weibliche Führungsqualitäten im digitalen Zeitalter stärken	22.10. – 25.10.2020	<b>Fortgeschrittenen Intensiv -</b> Leadership Embodiment
02.04. – 05.04.2020	<b>The Focused Leader –</b> Die Kraft der inneren Mitte	12.11. – 15.11.2020	<b>Mindful Leadership –</b> Mit emotionaler Intelligenz führen
17.04. – 20.04.2020	<b>The Powerful Leader –</b> Die Einheit von Körper & Geist	04.12. – 07.12.2020	<b>Releasing the Pressure –</b> Stressbalance & vitale Energie
07.05. – 10.05.2020	<b>Creative Spaces –</b> Raum für neue Perspektiven		
28.05. – 31.05.2020	<b>The Powerful Leader –</b> Die Einheit von Körper & Geist		

Informationen unter [info@zen-leadership.de](mailto:info@zen-leadership.de) oder **Tel +49 8378 92 32 804**, weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Anmeldung.

# Unsere Angebote für Deinen Weg

## „Zen Leadership Way“- Package: 4 Seminare zum Preis von 3

Du möchtest Deinen Zen Leadership Way mit Entschlossenheit gehen und dabei sparen?

Buche alle vier Module zum Preis von drei und bleibe dabei, über eine Laufzeit von 24 Monaten, terminlich flexibel.

## „Bring a friend“ – erhalte 25 % Rabatt für jeden empfohlenen Erstteilnehmer

Du möchtest, dass auch andere von der Kraft und Stille des Zen Leadership Way profitieren können?

Dann bring eine weitere Person mit oder empfehle uns einfach weiter.

Auch sammelbar: Empfiehlst Du uns zum Beispiel vier Erstteilnehmer, dann erhältst Du ein ganzes Seminar umsonst.

Anmeldung, aktuelle Seminare und weitere Informationen unter [www.zen-leadership.de](http://www.zen-leadership.de)

**25 %**  
schenken wir Dir für  
Deinen weiteren  
Weg!

