



BUSINESS MEETS TAICHI

DER WEG ZU INNERER KRAFT, KLARHEIT & GELASSENHEIT

Prinzipien & Impulse souveräner Selbstführung

Tauchen Sie im INTENSIV-Seminarworkshop Business meets TaiChi in die besondere Verbindung jahrtausendealter TaiChi-Prinzipien und moderner Selbst- und Führungsarbeit ein.

Sie erleben TaiChi als kraftvolle Quelle für innere Stabilität, Klarheit und Gelassenheit - und übertragen diese Prinzipien unmittelbar auf Ihre persönliche Selbst- und Führungsarbeit.

Durch einfache, erfahrungsorientierte TaiChi-Praktiken entwickeln Sie mehr Präsenz, Entscheidungsstärke und innere Ruhe - um noch souveräner, sich selbst und andere zu führen, auch in herausfordernden beruflichen Situationen.



■ Themenspektrum:

Einführung in die Verbindung des TaiChi & Führung

- Führung auf Wandelwegen: Zwischen Trends, Tradition & Transformation
- Einblicke in universale TaiChi-Prinzipien: Yin & Yang, Konzept von Qi

Grundlagen der inneren Kampfkunst TaiChi

- Fokus & Vorstellungskraft: TaiChi Prinzipien als Quelle für Klarheit, mentale Stärke & Offenheit
- Mindset & Embodiment: TaiChi Praktiken zur Körper-Geist-Arbeit
- Kraftquellen & Handlungszentrum: Atmung, Rooting, Zentrierung - TaiChi Praktiken

Die Kunst der klaren Kommunikation: IN VERBINDUNG TRETEN

- Selbst-/Fremdwahrnehmung: TaiChi-Praktiken zur Förderung von Achtsamkeit & Empathie
- Selbst-Bewusst aufgestellt sein: Körper-, Haltungs- & Standtechniken im TaiChi
- Aus der Mitte agieren: TaiChi-Impulse zu Kommunikationsqualitäten & Nähe/Distanz-Thematiken

Führung als Beziehungsform: IM KONTAKT BLEIBEN

- Form follows function: Die TaiChi Form als strukturgebende Relevanz für Konstanz/Wechsel
- Führen & Folgen: TaiChi-Praktiken zur Vertiefung von Aufnahmefähigkeit & Rollenklarheit
- Relax: Nothing is under control: TaiChi-Impulse für entspanntes Zusammenarbeiten

(Selbst-) Führung als Prozess: IN BEWEGUNG BLEIBEN

- Wahrnehmen - Akzeptieren - Loslassen: TaiChi-Impulse für Stabilität & Ausgeglichenheit
- Selbstverantwortung & Selbstvertrauen: Impulse & Techniken zur Resilienzstärkung

Transformation der Selbst- & Führungsarbeit: IN MÜHELOSES HANDELN KOMMEN

- TaiChi als Inspirationsquelle: Reflexion persönlicher Führungswerte
- Die eigene Führungsphilosophie weiterentwickeln: Innere & äußere Haltungsarbeit
- Persönliches Aktionskonzept: Integration von TaiChi-Prinzipien in meinen Führungsalltag

■ Zielgruppe:

Der zweitägige INTENSIV-Seminarworkshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Mitarbeitende sowie Selbstständige, die ihre Selbst- und Führungsarbeit bewusster, stabiler & gelassener gestalten & nachhaltig weiterentwickeln möchten - insbesondere in herausfordernden beruflichen Kontexten.

Seminardaten

Termine:

- 20.-21. Juni 2026
- 7.-8. November 2026

Dauer:

9.00 - 17.00 Uhr (2-tägig)

Durchführungsort:

TaiChi-Schule Freiburg Tullastr. 40, D-79108 Freiburg

Investition pro Person:

1.540,00 € zzgl. 19% MwSt. (Firmen)

1.050,00 € zzgl. 19% MwSt. (Privat)

TrainerIn:

Eva Seiter & Andy Rohrwasser

Inklusivleistungen

- ✓ Mittagessen, Getränke
- ✓ Seminarunterlagen
- ✓ Fotodokumentation
- ✓ Transfer-Brief
- ✓ Teilnahmezertifikat

Kleingruppensetting

max. 8 Personen



Ihr Trainerduo



Eva Seiter

TaiChi & Qigong Lehrerin

Eva Seiter, Leiterin der TaiChi-Schule Freiburg, ist ausgebildete TaiChi Lehrerin und Ausbildungsleiterin. Sie ist Mitglied der internationalen MaTsunKuen TaiChi Chuan Schule sowie GSD geprüfte Zen-Shiatsu-Praktikerin.

1986 begann Eva Seiter mit TaiChiChuan, Kung Fu und Qigong. Seit 1994 unterrichtet sie TaiChi und seit 2002 den Ma Tsun Kuen Stil in ihrer TaiChi Schule in Freiburg. Seit über 10 Jahren führt sie Selbstbehauptungs- & Verteidigungsstrainings für Frauen durch. Durch kontinuierliche Weiterbildungen in Spanien, der Schweiz, Italien und Deutschland entwickelt Eva ihr TaiChi & Qigong permanent weiter. Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements unterrichtet Eva in öffentlichen Institutionen, Organisationen und Unternehmen TaiChi, Qigong und Selbstbehauptung.

Mehr Informationen im Web unter www.taichi-schule-freiburg.de

“ Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht. ”



Andy Rohrwasser

Business & Leadership Coach,
Kommunikationstrainer

Andy Rohrwasser führt seit 2006 als Inhaber die Weiterbildungsagentur arowa Training · Coaching · Seminare in Freiburg. Er ist Soziologe (M.A.) und arbeitete als Consultant, Sales Executive sowie als HR & Sales Trainingsmanager. Zu seinen Arbeitsschwerpunkten zählen die Themenfelder Kommunikation, Zeit- & Selbstmanagement, Leadership & Teamentwicklung. Mit seinem arowa Trainer-Team unterstützt er über 1000 Unternehmen mit offenen Seminaren, Inhouse Trainings und Business Coachings. Dabei begleitet und berät er bei der Konzeption & Umsetzung von Transformationsvorhaben von HR / PE sowie bei Projekten im Bereich Sales & Service.

Ende 2021 begann Andy mit TaiChi & Qigong-Unterricht. Seit 2023 macht er eine Ausbildung zum TaiChi-Trainer in Eva Seiters TaiChi Schule.

Mehr Informationen im Web unter www.arowa-trainings.de

“ Wie wollen wir andere souverän führen, wenn wir uns selbst nicht kontinuierlich verantwortungsvoll führen? ”



Ihr Nutzen

Im INTENSIV-Seminarworkshop lernen Sie,

- universale Grundprinzipien & Transformationseffekte von TaiChi auf Selbst- & Führungsarbeit
- Ihre inneren Kraftressourcen bewusster, müheloser & effizienter einzusetzen
- sich zukünftig gezielter vor Stress & Überlastung zu schützen
- mentale Klarheit im (Führungs-) Alltag zu stärken
- Ihre Team- & Kommunikationsfähigkeiten zu schärfen
- Ihre Aufnahmefähigkeit & Leistungsfähigkeit im Arbeitsprozess & Führungsalltag zu optimieren
- eine tieferliegende Gelassenheit bei Konflikt- & Belastungssituationen zu entwickeln
- einen positiven Selbstkontakt & innere Balance zu kultivieren



Set up & Methoden

Exklusives Kleingruppen-Setting (max. 8 PAX)

- Persönliche & entspannte Lernatmosphäre
- Hoher Praxistransfer: Kompakt, miterlebbar & direkt anwendbar
- Lerndiaktischer Methoden-Mix
- Einzel- & Partnerübungen
- Haltungs- & Körperarbeit
- Atem-, Stand-, Wahrnehmungsübungen
- Praxisbezogener TrainerInnen-Kurzinput, moderierter Erfahrungsaustausch & personenzentriertes Feedback
- Reflexionsarbeit & Transferimpulse für persönliche Entwicklungskonzepte
- Bitte bequeme Kleidung & leichtes Schuhwerk / Socken mitbringen (Keine Straßenschuhe)



Veranstaltungsdaten

Seminartermin von _____ bis _____

Seminarteilnehmende

1.

Vorname	Nachname	Mail-Adresse	Abt. / Position
---------	----------	--------------	-----------------

2.

Vorname	Nachname	Mail-Adresse	Abt. / Position
---------	----------	--------------	-----------------

3.

Vorname	Nachname	Mail-Adresse	Abt. / Position
---------	----------	--------------	-----------------

Unternehmensdaten/Auftraggeber

Firmenname	Straße, Nr.	PLZ/Ort
------------	-------------	---------

Telefon	Ansprechpartner, Abt. / Position	Telefon (Durchwahl)
---------	----------------------------------	---------------------

Mail-Adresse	Falls abweichend - Rechnung zu Händen -
--------------	---

Anzahl der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen

BUSINESS MEETS TAICHI: DER WEG ZU INNERER KRAFT, KLARHEIT & GELASSENHEIT



Ihre Investition pro Person

- 1.540,00 € zzgl. 19 % MwSt. (Unternehmen)
- 1.050,00 € zzgl. 19 % MwSt. (Selbstzahlende)
- Ab 2 Anmeldungen: 10 % Mehrbucherrabatt



Follow-up Coaching

- 2x 60 min: 290,00 € zzgl. 19 % MwSt.
- 2x 90 min: 390,00 € zzgl. 19 % MwSt.
(Detailinformationen auf Anfrage)



Rabatte: Early-Bird/Last-Minute

- Bis zu 15 % sparen.
- Es gelten die zum Anmeldungszeitpunkt veröffentlichten Rabatte auf www.arowa-trainings.de.
- Sie erhalten automatisch den günstigsten Rabatt.



Anmeldeinformationen

- Ihre Buchungsbestätigung mit allen Detailinformationen zur Veranstaltung erhalten Sie nach Anmeldeeingang per E-Mail.
- Im Fall einer bereits ausgebuchten Veranstaltung werden Sie umgehend informiert.
- Alle Infos zu Rücktrittsrechten (Vertretung, Umbuchung, Stornierung) unter: <https://www.arowa-trainings.de/agb/>



Ihre Buchung

Hier bitte ankreuzen, ansonsten keine verbindliche Seminarplatzreservierung möglich:

- Hiermit buche ich verbindlich dieses Seminar.
Mit meiner elektronischen Anmeldung bzw. per Fax akzeptiere ich die Anmeldebedingungen gemäß den AGB von aroa (<https://www.arowa-trainings.de/agb/>)
- Ich willige der Verarbeitung aller personenbezogener Daten zum Zweck der Anmeldung ein.
(<https://www.arowa-trainings.de/datenschutzerklaerung>). Diese Buchung ist rechtskräftig, verbindlich & ohne Unterschrift gültig.

Ort, Datum

Unterschrift/Stempel

[Hier absenden und kostenpflichtig anmelden](#)

[Formular drucken](#)

[Formular speichern](#)

arowa · TRAINING · COACHING · SEMINARE
Stadtstraße 73
D-79104 Freiburg

Fon: +49 (0)761 389299-72
Fax: +49 (0)761 389299-74
E-Mail: info@arowa-trainings.de

www.arowa-trainings.de