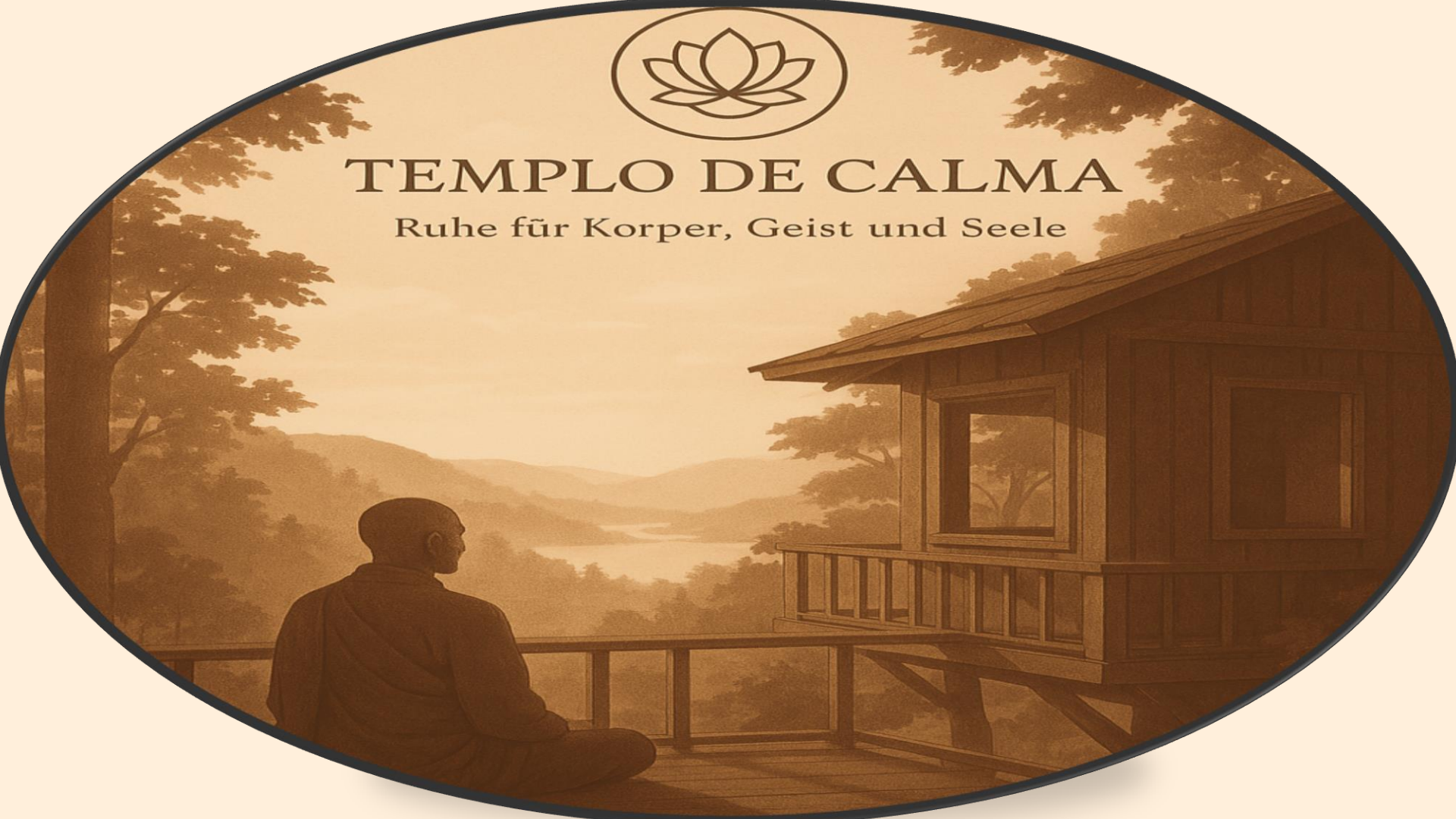




# TEMPLO DE CALMA

Ruhe für Körper, Geist und Seele





# TEMPLO DE CALMA

Ruhe für Körper, Geist und Seele

## ✨ Einleitung

- **Willkommen zur Ausbildung zum Bewusstseinsnavigator**

Wir heißen Sie herzlich willkommen im *Templo de Calma*, wo Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Unsere 9-monatige Ausbildung richtet sich an Menschen, die bereit sind, alte Muster zu durchbrechen, neue Strategien für ein erfülltes Leben zu entwickeln und sich ganz bewusst weiterzuentwickeln.

# Der Bewusstseinsnavigator

## **Was erwartet Sie?**

Diese intensive Reise verbindet Elemente aus Mentaltraining, Meditation, Kampfsport und Coaching. Ziel ist es, die eigene mentale Stärke zu entfalten, persönliche Blockaden zu erkennen und aufzulösen sowie mehr Gelassenheit und Präsenz in den Alltag zu bringen.

---

## **Ziele der Ausbildung**

### **Blockaden erkennen und lösen**

Identifikation innerer und äußerer Hindernisse sowie deren gezielte Auflösung.

- **Strategien für ein bewusstes Leben entwickeln**

Methoden zur Selbstbehauptung und zur aktiven Lebensgestaltung.

- **Achtsamkeit und Präsenz stärken**

Bewusst im Hier und Jetzt leben – das Leben wirklich wahrnehmen und genießen.

# Der Bewusstseinsnavigator

## Inhalte der Ausbildung

Unsere Ausbildung vereint wirkungsvolle Ansätze aus verschiedenen Disziplinen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ziel ist es, die persönliche Entwicklung ganzheitlich zu fördern – durch Bewegung, Meditation und mentale Stärke.

### Trainingsbereiche:

- **Mentaltraining:** Förderung von Resilienz, Selbstvertrauen und innerer Klarheit.
- **Meditation & Achtsamkeit:** Methoden zur Stressbewältigung und Steigerung der inneren Ruhe.
- **Körpertraining:** Funktionale Fitness zur Stärkung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.
- **Kampfsport:** Elemente aus Tae-Kwon-Do, Kickboxen, Tai Chi und Qi Gong – für körperliche wie geistige Balance.
- **Gesunde Ernährung:** Unterstützung bei der Etablierung eines gesunden Lebensstils.
- **Persönlichkeitsentwicklung:** Aufbau von Selbstbewusstsein, emotionaler Stabilität und mentaler Stärke.

# Der Bewusstseinsnavigator

## Philosophie

Unser Leitbild basiert auf den drei Säulen des Lebens: **Körper, Geist und Seele**. Inspiriert von der Lebensweise der Shaolin-Mönche, möchten wir den Weg zu innerer Balance ebnen und Menschen helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

In einer Welt voller Ablenkung und Geschwindigkeit steht bei uns das **Jetzt** im Mittelpunkt – der Moment, in dem Leben passiert und Veränderung beginnt.

# Der Bewusstseinsnavigator



## Ablauf der Ausbildung

Unsere 9-monatige Ausbildung ist in drei Entwicklungsphasen unterteilt, die sich jeweils einem zentralen Thema widmen:

### **Monat 1–3: Die Reise beginnt**

- Persönliche Zielsetzung und bewusste Selbstreflexion
- Entwicklung eines klaren Körpergefühls
- Einführung in Meditation, mentales Training und Atemtechniken
- Entdeckung und Stärkung des eigenen „Bewusst Seins“

### **Monat 4–6: Emotionale Balance & Kampfkunst entdecken**

- Anwendung systemischer Coaching-Werkzeuge zur Emotionsregulation
- Vertiefung der Methoden aus Meditation und Bewegung
- Erlernen von „Rou Quan 1“ und weiteren Formen aus der Kampfkunst

# Der Bewusstseinsnavigator



## Ablauf der Ausbildung

### Monat 7–9: Ganzheitliches Wachstum & Transformation

- Aufbau physischer und mentaler Stärke
  - Individuelles Training für innere Klarheit und Gelassenheit
  - Persönliche Integration und Vorbereitung auf ein neues Lebenskapitel
- 
- **Ziel:** Nach dieser intensiven Ausbildung starten die Teilnehmer kraftvoll und gelassen in einen neuen Lebensabschnitt – begleitet von physischer Energie und innerer Ruhe.

# Der Bewusstseinsnavigator

## **Unsere Vision & Haltung**

In einer Zeit, in der das Bewusstsein oft verloren geht, möchten wir mit jedem respektvollen Zusammentreffen an eine tiefere Verbindung erinnern. Wie bei den Shaolinmönchen beginnt alles mit einem achtsamen Bogen – eine Geste, die den Moment und den Menschen darin würdigt.

- Die Philosophie des *Templo de Calma* gründet auf jahrtausendealten Lehren, die Geist, Herz und Körper als die drei Schätze des Menschen verehren. Unsere Mission: dieses Wissen weiterzugeben, um anderen zu helfen, ihre eigene innere Mitte zu finden.

# Der Bewusstseinsnavigator



## Templo de Calma – Ursprung & Standort

Der *Templo de Calma* entstand im Jahr 2020 inmitten einer der herausforderndsten Phasen Deutschlands – als Zeichen der Resilienz und Vision. Getreu dem Motto von Konfuzius:

„Es ist nicht wichtig, wie langsam du gehst, sofern du nicht stehen bleibst.“

Aus dieser Philosophie heraus entwickelte sich ein Ort der Ruhe, des Lernens und der Transformation – weit entfernt vom Alltagslärm, eingebettet in die Natur von **Valle Kare in Itauguá, Paraguay**. Für Interessierte im europäischen Raum bieten wir zusätzlich Camps in **Deutschland und Italien** an – ideal für lokale Trainingsphasen oder intensive Retreats.



# Der Bewusstseinsnavigator

## Philosophie & ethischer Ansatz

Der zentrale Gedanke unseres Handelns:

**Das „DO“ – der Geist steht im Vordergrund.**

Für uns bedeutet Professionalität, mit einem klaren Wertesystem zu agieren, das Achtsamkeit, Respekt und ethisches Verhalten nicht nur propagiert, sondern in jedem Moment des Camp-Alltags lebt.

- Wir integrieren Meditation in alltägliche Abläufe: beim Essen, Gehen, Arbeiten.
- Wir begegnen jedem Menschen achtsam – vom ersten Bogen bis zum letzten Gespräch.
- Unser Ziel: Trainer, Mentoren und Impulsgeber zu sein – nicht nur Lehrer.

# Der Bewusstseinsnavigator

## **Leistungen im Camp – Fokus & Tiefe**

Der *Templo de Calma* bietet nicht einfach nur ein Trainingsprogramm – sondern ein ganzheitliches Erlebnis, das Körper, Geist und Haltung in Einklang bringt.

### **Kernangebote**

- **DO-Training:** Praktisches Bogenschießen kombiniert mit Meditation & achtsamer Körperarbeit.
- **Naturverbundene Prozesse:** Arbeit mit Elementen, Ritualen & Symbolen – tiefgehend und transformierend.
- **Individuelle Begleitung:** Persönliches Coaching, Reflexionsräume und tägliche Impulse zur Selbstentwicklung.

# Der Bewusstseinsnavigator

## *Erweiterte Formate*

- **Intensivwochen (4–7 Tage):** Tiefgang mit Fokus auf DO-Technik, Visionsarbeit & Gruppendynamik.
- **Einzeltage & Mini-Camps:** Für Einsteiger oder zur Vertiefung – auch in Europa verfügbar.
- **Online-Impulse & Mentoring:** Digitaler Support zur nachhaltigen Integration im Alltag.

## *Was unser Camp besonders macht*

- Radikale Authentizität – keine Show, sondern echte Prozesse.
- Kleine Gruppen für maximale Wirksamkeit.
- Natur als Spiegel und Lehrmeister.
- Humor & Tiefgang im Einklang – wir nehmen die Prozesse ernst, aber nicht uns selbst.

# Der Bewusstseinsnavigator

## Qi Gong

### Bogenschießen



### Schwertkampf



# Der Bewusstseinsnavigator

## **Dein Team – Erfahrung trifft Haltung**

Das Team von *Templo de Calma* besteht aus Menschen, die den Weg selbst gegangen sind. Keine theoretischen Coaches, sondern Trainer, Mentoren und Prozessbegleiter mit echter Praxis-Erfahrung – im Bogenschießen, in der Persönlichkeitsentwicklung und im Arbeiten mit Gruppen.

## **Was uns auszeichnet**

- **Langjährige Erfahrung** in Ausbildung, Coaching & spiritueller Praxis.
- **Haltung statt Show** – wir leben das „DO“, wir lehren es nicht nur.
- **Gemeinschaft im Fokus** – Verbindung statt Hierarchie.

# Der Bewusstseinsnavigator

## *Rollen im Camp*

- **Lead-Trainer:** Impulsgeber für Technik, Haltung & Entwicklung.
- **Prozessbegleiter:** Für emotionale Tiefe & Gruppendynamik.
- **Mentoren & Logistik-Team:** Für Fragen, Sicherheit & reibungslose Abläufe.

Wir sind überzeugt, dass Transformation dort entsteht, wo Erfahrung auf gelebte Haltung trifft – und wo Menschen sich gegenseitig den Raum für Wachstum schenken.

## **Abschluss – Der Weg beginnt erst ...**

*Templo de Calma* ist mehr als ein Ort – es ist ein Zustand, eine Entscheidung. Wenn du bereit bist, dich einzulassen, beginnt etwas Neues: Klarheit, Präsenz und ein tieferes Verständnis für dich selbst.

„Der Bogen ist nur ein Werkzeug. Der eigentliche Weg liegt in dir.“

- Unsere Camps sind Einladungen zum Aufbruch. Du bestimmst das Tempo, wir begleiten den Prozess – achtsam, klar und mit viel Herz

# Der Bewusstseinsnavigator



- Der absolute Schlafraum. Unsere Stardust Lodge mit 40m<sup>2</sup> + 12m<sup>2</sup> Terrasse. Ein Muß für jeden Genießer.



# Der Bewusstseinsnavigator

**Unsere Baumhäuser für die Abenteurer**



**Von oben ins Tal meditieren**



# Der Bewusstseinsnavigator



**FRAGEN SIE UNS  
NACH EINEM TERMIN**



**FÜR IHRE BEWUSSTE ART ZU LEBEN**