

DER LIFE POWER CIRCLE

Effektive Fitnessübungen für eine
erfolgreiche Balance in Alltag & Beruf

Autoren

BERND SCHERER
FRANK HILSBURG

Inhalt

| | |
|---|----|
| Über Bernd Scherer | 3 |
| Über Frank Hilsberg | 4 |
| Historie / Ursprung LIFE power circle | 5 |
| 1.1 Das Spiel anschieben um mehr Gelassenheit zu erlangen..... | 7 |
| 1.2 Der dreifache Energizer um neue Energie zu gewinnen | 9 |
| 1.3 Einen Bogen spannen um die Ziele zu erreichen..... | 11 |
| 1.4 Die Herausforderung annehmen um authentisch zu wirken | 14 |
| 1.5 Den beschrittenen Weg zurückschauen um Emotionen zu vertreiben..... | 17 |
| 1.6 Die Mitte stabilisieren um voll im Spiel zu sein | 20 |
| 1.7 Die Füße fassen um die Energiebahnen zu aktivieren | 24 |
| 1.8 Die Fäuste ballen um die ganzheitlichen Kräfte zu steigern | 27 |
| Kontaktdaten Bernd Scherer | 30 |
| Kontaktdaten Frank Hilsberg | 30 |

Copyright © 2020 Bernd Scherer

BERND SCHERER TRAINING® since 1997 - Am Bahndamm 8 - 4700 Eupen, Belgium

Über Bernd Scherer

Bernd Scherer 1948. Lebensunternehmer, Experte für Business – und Personal Coaching aus tiefster Überzeugung und persönlicher Erfahrung, mit allen Höhen und Tiefen.

Der Buchautor und ehemalige Leistungssportler verfügt über eine generalistische Ausbildung, hat über 50 Jahre Vertriebs-, Marketing- und Managementenerfahrung.

Über alle klassischen Stationen eines Großunternehmens: Vom Vertriebs- und Marketingtrainee über die Gebietsverkaufsleitung bis zur Gesamtverkaufsleitung, u.a. bei Helena Rubinstein New York, Ryf AG Zürich, Pierre Cardin Paris, Jeanne Gatineau Paris, Ted Lapidus Paris und als Director für den Großkundenbereich im weltgrößten Kosmetik – Konzern.

Zuletzt als Vorstand/Verwaltungsrat Sales & Marketing in einem internationalen Unternehmensnetzwerk in Luxemburg.

Seit 1997 Head BERND SCHERER TRAINING®.

Er ist geprüfter Trainer, Berater u. Coach (u.a. BDVT), Dipl. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (u.a. IHSDO/CVA), sowie Master NLP (u.a. INtem/CVA). Dipl. Do In, Qi Gong, Tai Chi, Self Defense (10.Master degree), Meditations, Bioenergetik, Business Fitness, Nature guide, Chi Walking, Chi Running, Street Yoga, Street Workout, Behinderten, Senioren – und Rückengesundheits-Trainer (u.a. IHSDO/CVA).

Persönlicher Berater von Menschen aller Couleur in Wirtschaft, Sport, Politik, Medien, NGO`s, aber auch in sozial sensiblen Situationen.

Seine Einstellung: Persönlichkeit ist, was übrigbleibt, wenn man Ämter, Orden und Titel von einer Person abzieht.

Globaler Hintergrund: General Management, Marketing Management, Sales Management und Health Management.

Seine Schwerpunkte: Business Coaching, Personal Coaching und Health Coaching

Über Frank Hilsberg

Frank Hilsberg ist digitaler Experte für wirksames Online-Marketing.

Er unterstützt Selbständige sowie Unternehmen dabei, die Online-Marketing Ergebnisse für das Geschäft von morgen zu verbessern sowie die Technik zu meistern.

Der Mann für die Praxis verfügt über Ausbildungen im Handel und in der IT-Branche sowie Weiterbildungen zum Online-Marketing Manager mit E-Commerce Erfahrung.

Er ist geprüfter Trainer, Berater, Coach (u.a. BDVT) und Dipl. Verkaufstrainer.

Seine Kunden sind zum einen Selbständige und Freiberufler, zum anderen aber auch kleine und mittlere Unternehmen. Für Unternehmen mit mehr als 2.000 Mitarbeitern hat er ebenfalls schon Leistungen erbracht.

Ein besonderes Anliegen von ihm ist es, dass jeder seine Möglichkeiten im Internet voll ausschöpfen kann. Deshalb unterstützt er gerne Menschen dabei, dieses Ziel zu erreichen.

Wer bereits mit Frank Hilsberg zusammengearbeitet hat, bestätigt, dass er klar strukturiert, empathisch, professionell und absolut ergebnisorientiert ist.

2002 hat er zudem die Business Chi Gong Ausbildung bei Bernd Scherer absolviert. Seit dieser Zeit begleitet ihn „Der LIFE power circle“ bei der Meisterung seiner täglichen Herausforderungen.

Historie / Ursprung LIFE power circle

Die Historie (Ursprung) des LIFE power circle

Grundlage meines Konzepts sind die Kampfkünste global, die asiatischen Formen des Do-In, Chi Gung (Qi Gong) T'ai Chi, Yoga, der 8 Schätze und Tong Zi Gong der Shaolin. Ich habe diese überlieferten Techniken den Bedürfnissen des modernen Menschen angepasst.

Daraus entstand 1997 Business Chi Gong und der ursprüngliche LIFE power circle, welchen auch Sie ganz schnell erlernen und umsetzen können. So erzielen Sie größtmöglichen Nutzen und erreichen maximalen Erfolg.

Der LIFE power circle beruht also auf einer sehr alten Kunst, die noch vor ca. vierzig Jahren streng geheim gehalten wurde. Der LIFE power circle ist die Kunst der Energiegewinnung.

Woher bekommen wir unsere Lebensenergie? Natürlich durch die Luft, die wir atmen und durch die Speisen, die wir essen. Die Praxis des LIFE power circle jedoch steigert unsere Energie ganz wesentlich und ermöglicht uns, mehr aus unserem Leben zu machen.

Mit dem LIFE power circle können Sie Ihre Gesundheit fördern, innere Kraft aufbauen und Ihren Geist schulen. Mit den acht power circle - Übungen können Sie vom Morgen bis zum Abend fröhlich und effektiv arbeiten und trotzdem noch die Energie haben, den Abend mit Ihrer Familie oder mit Freunden zu genießen.

Mit dem LIFE power circle können Sie unglaubliche Leistungen vollbringen.

Das hat nichts mit Hokusfokus zu tun. Seit Jahrtausenden profitieren Menschen von den positiven Wirkungen des Do-In, Chi Gung (Qi Gong), T'ai Chi und des Yoga.

Bisher jedoch war diese Kunst einem verhältnismäßig kleinen Kreis von Eingeweihten vorbehalten. Mit Hilfe des LIFE power circle jedoch können nun auch Sie ganzheitlich neue Business und Lebensenergie gewinnen.

Ihr Bernd Scherer

LIFE power circle – schulterbreiter Stand



Erweiterter Stand = ca. 1 ½ facher schulterbreiter Stand



1.1 Das Spiel anschieben um mehr Gelassenheit zu erlangen

- + Atmung
- + Dehnung
- + Entspannung / Anti - Stress

Nehmen Sie die Grundstellung ein: Ihre Füße stehen schulterbreit, die Hände hängen locker an der Seite herunter. Schauen Sie geradeaus und fokussieren Sie einen Punkt an der Wand oder in der Natur. Bitte achten Sie darauf, dass sie ihren Körperschwerpunkt nach unten verlagern, und spannen Sie dazu ihre Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur leicht an. Ansonsten sollten Sie keinerlei Spannung in sich haben und versuchen, an nichts zu denken.

Beginnen Sie jetzt, durch die Nase einzuatmen, und bringen Sie die Hände im rechten Winkel zum Unterarm, so dass die Finger vor Ihrem Körper aufeinander zuweisen. Ziehen sie die Arme in dieser Position im Bogen nach vorne und nach oben, so dass die Handflächen jetzt zum Himmel zeigen. Atmen Sie dabei weiter ruhig durch die Nase ein. Schauen Sie nun nach oben zu Ihren Händen und halten Sie den Atem unverkrampft an. Jetzt schieben sie die Hände nach oben in Richtung des Himmels, wobei die Hände immer im rechten Winkel bleiben.

Führen Sie nun die Arme seitwärts nach unten, bis sie wieder seitlich anliegen, und atmen Sie ruhig durch den Mund aus. Gleichzeitig senken sie den Kopf, bis Sie wieder, wie am Beginn der Übung, geradeaus blicken.



1.2 Der dreifache Energizer um neue Energie zu gewinnen

+ Atmung

+ Dehnung

+ Energie

Ganz wichtig bei dieser Übung ist, dass Sie Ihren Geist entlasten und bewusst atmen. Nehmen Sie die Grundstellung ein: Ihre Füße stehen schulterbreit, die Arme und Hände hängen locker an der Seite herunter. Schauen Sie geradeaus und suchen sich einen festen Fixpunkt, auf den Sie sich konzentrieren. Sie sollten unter Ihren Füßen den Boden spüren, der Sie trägt.

Beginnen Sie jetzt, durch die Nase einzuatmen, und falten Sie die Hände vor Ihrem Bauch mit den Handflächen nach oben. Heben Sie die gefalteten Hände bis in Kinnhöhe, wobei die Handflächen immer Ihnen zugewandt sind.

Beginnen Sie nun, durch den Mund auszuatmen, und senken Sie die noch immer gefalteten Hände in einer kleinen Kreisbewegung wieder bis in Bauchhöhe. Wichtig ist, dass die Handflächen während der Abwärtsbewegung nach unten zeigen. Nun atmen Sie wieder ein und heben gleichzeitig die immer noch gefalteten Hände in einer runden Bewegung bis über den Kopf. Während der Aufwärtsbewegung zeigen die Handflächen von Körper weg und sind zum Schluss nach oben gerichtet. Atmen Sie nun ruhig durch den Mund aus, lösen Sie die Finger und führen Sie die Hände in einer seitlichen Kreisbewegung nach unten bis Sie wieder in der Grundstellung stehen.

Sie stehen wieder in der Grundstellung.



1.3 Einen Bogen spannen um die Ziele zu erreichen

- + Atmung
- + Dehnung
- + Konzentrationsfähigkeit

Entscheidend bei dieser Übung ist die bewusste und richtige Atmung. Nehmen Sie einen anderthalbfachen Schulter breiten Stand ein, wobei die Zehen nach außen gerichtet sind. Unter- und Oberschenkel stehen fast im rechten Winkel zueinander. Bemühen Sie sich, den Rücken gerade zu halten und nicht das Gesäß nach hinten zu drücken. Fokussieren Sie mit den Augen einen Punkt geradeaus und lassen Sie die Hände locker vor sich nach unten hängen.

Beginnen Sie durch die Nase einzuatmen und heben Sie die Hände bis in Brusthöhe, wobei Sie sie allmählich langsam zu einer sanften Faust schließen und einen etwas sichereren Stand einnehmen.

Nun beginnen Sie durch den Mund auszuatmen und drehen den Kopf nach links. Gleichzeitig bewegen Sie Ihre linke Hand, die sich immer in Schulterhöhe befindet, nach links außen, wobei Sie mit Zeige- und Mittelfinger ein „V“ formen. Ihr Daumen und Ringfinger berühren sich sanft. Die ganze Zeit über halten Sie die rechte Hand weiterhin halb geschlossen, wobei Sie aber den gebeugten Arm ein klein wenig nach rechts außen bewegen, etwa so, als wenn Sie einen Bogen spannen wollten. Während Sie diese Bewegung ausführen, gehen sie langsam in die erweiterte Ausgangsstellung zurück, d. h. Ihre Füße stehen etwa anderthalbfach schulterbreit.

Beginnen Sie nun wieder einzuatmen und führen Sie die linke Hand, die sich allmählich wieder zur lockeren Faust schließt, und die rechte Hand, die ja immer noch halb geschlossen ist, vor den Körper in Brusthöhe zurück. Nehmen Sie dabei wieder den etwas erhöhten Stand ein. Beginnen Sie auszuatmen, und senken Sie die Hände, wobei Sie sie allmählich öffnen. Nehmen Sie wieder den erweiterten Stand wie in der Ausgangsstellung ein. Wiederholen Sie nun diese Energieübung und spannen Sie den Bogen auf der rechten Seite.





1.4 Die Herausforderung annehmen um authentisch zu wirken

+ Atmung

+ Dehnung

+ Ausstrahlung

Nehmen Sie die Grundstellung ein: Ihre Füße stehen schulterbreit, die Hände hängen locker an der Seite herunter. Schauen Sie geradeaus und fokussieren Sie einen Punkt an der Wand oder in der Natur. Gehen Sie leicht in die Knie und spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln ein wenig an. Auch bei dieser Übung ist die bewusste und richtige Atmung sehr wichtig.

Beginnen Sie nun, durch die Nase einzuatmen, und heben Sie beide Hände mit den Handflächen nach oben bis in Schulterhöhe. Nun atmen Sie langsam durch den Mund aus und drehen die Handflächen in einer kleinen Kreisbewegung wieder nach unten. Senken Sie beide Hände bis etwa in Bauchhöhe.

Jetzt atmen Sie wieder langsam ein und führen die rechte Hand von der Bauchhöhe neben den rechten Oberschenkel, wobei die Handfläche nach unten zeigt. Gleichzeitig bewegen Sie die linke Hand in einer Kreisbewegung bis über den Kopf. Dabei ist die Handfläche von Ihnen abgewandt und zeigt zum Ende der Bewegung nach oben. Beginnen Sie nun wieder auszuatmen und führen Sie die linke Hand in einem großen seitlichen Bogen neben den linken Oberschenkel. Wiederholen Sie diese Übung und heben Sie die rechte Hand. Zum Schluss stehen Sie wieder in der Grundstellung.





1.5 Den beschrittenen Weg zurückschauen um Emotionen zu vertreiben

+ Atmung

+ Dehnung

+ Balance

Bitte nehmen Sie wieder die Grundstellung ein: schulterbreiter Stand, die Hände hängen locker an der Seite herunter. Schauen Sie geradeaus und fokussieren Sie einen Punkt an der Wand oder in der Natur. Gehen Sie leicht in die Knie und spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln ein wenig an.

Beginnen Sie, durch die Nase einzuatmen, und heben Sie beide Hände mit den Handflächen nach oben bis in Schulterhöhe. Beginnen Sie auszuatmen, und drehen Sie die Handflächen in einer kleinen Kreisbewegung nach unten. Führen Sie die Handflächen langsam bis etwa in Hüfthöhe und drehen Sie gleichzeitig den Kopf zur linken Seite. Schauen Sie den Weg zurück, den Sie gegangen sind.

Nun beginnen Sie wieder einzuatmen, heben beide Hände wieder mit den Handflächen nach oben bis in Schulterhöhe und drehen dabei den Kopf zurück zur Mitte. Beginnen Sie auszuatmen und senken Sie wieder beide Hände mit den Handflächen nach unten. Gleichzeitig drehen Sie den Kopf nach rechts. Schauen Sie auch in diese Richtung zurück.

Nun atmen Sie erneut langsam ein, heben beide Hände mit den Handflächen nach oben bis in Schulterhöhe und drehen dabei den Kopf zurück zur Mitte. Beginnen Sie auszuatmen und senken Sie wieder beide Hände mit den Handflächen nach unten. Dabei bleibt der Kopf in der Mitte. Wiederholen Sie diese Energieübung und beginnen Sie diesmal damit, dass Sie nach rechts hinter sich blicken. Zum Schluss stehen Sie wieder in der Grundstellung.





1.6 Die Mitte stabilisieren um voll im Spiel zu sein

- + Atmung
- + Dehnung
- + Blockaden auflösen

Nehmen Sie bitte wieder die erweiterte Ausgangsstellung wie bei der zweiten Übung ein, d.h. anderthalbfacher schulterbreiter Stand, die Zehen sind nach außen gerichtet, Unter- und Oberschenkel stehen fast im rechten Winkel zueinander. Ihre Hände ruhen auf den Oberschenkeln, die Finger zeigen nach vorn und die Daumen nach hinten. Bemühen Sie sich, den Rücken gerade zuhalten und das Gesäß in der Ausgangsposition nicht nach hinten zu strecken.

Beginnen Sie einzusatmen und drehen Sie den Oberkörper zusammen mit dem Kopf nach rechts. Neigen Sie sich zur rechten Seite. Halten Sie dabei Ihren Rücken gerade und beugen Sie Ihren rechten Ellbogen. Beginnen Sie auszuatmen und beugen Sie sich noch weiter zur rechten Seite. Ihr Gewicht ruht jetzt überwiegend auf dem rechten Bein. Nun kreisen Sie den Oberkörper zusammen mit dem Kopf langsam zur Mitte und von dort weiter zu linken Seite. Dabei verlagern Sie auch Ihr Gewicht vom rechten auf das linke Bein. Halten Sie die Neigung während der Rotation; der Rücken bleibt gerade. Automatisch beschreiben Sie mit dem Gesäß eine Bewegung, die dem Kreisen des Oberkörpers entgegengesetzt ist, also von links nach rechts geht. Zum Schluss der Bewegung ruht das Gewicht überwiegend auf dem linken Bein, und Sie beugen den linken Ellbogen.

Beginnen Sie nun wieder einzusatmen und richten Sie sich dabei wieder etwas auf. Ziehen Sie auch den Po wieder ein. Der Rücken bleibt weiterhin gerade. Beginnen Sie auszuatmen und beugen Sie sich wieder weit zur linken Seite. Das Gewicht ruht überwiegend auf dem linken Bein. Drehen Sie den Oberkörper zusammen mit dem Kopf langsam zur Mitte und von dort weiter zur rechten Seite. Dabei verlagern Sie auch Ihr Gewicht vom linken auf das rechte Bein. Halten Sie die Neigung während der Rotation; der Rücken bleibt gerade. Die Neigung bleibt während der Rotation erhalten und der Rücken gerade. Automatisch beschreiben Sie mit dem Gesäß eine

Bewegung, die dem Kreisen des Oberkörpers entgegengesetzt ist, also von rechts nach links geht. Zum Schluss der Bewegung ruht das Gewicht überwiegend auf dem rechten Bein, und Sie beugen den rechten Ellbogen.

Beginnen Sie einzuatmen, richten Sie den Oberkörper wieder ganz auf und ziehen Sie auch den Po wieder ein. Atmen Sie in dieser Position auch aus. Wiederholen Sie diese Übung und rollen Sie dabei den Oberkörper von links nach rechts.





1.7 Die Füße fassen um die Energiebahnen zu aktivieren

- + Atmung
- + Dehnung
- + Aktivierung

Nehmen Sie bitte wieder die Grundstellung ein: Gehen Sie leicht in die Knie, Ihre Füße stehen schulterbreit, die Hände hängen locker an der Seite herunter. Beginnen Sie nun, durch die Nase einzuatmen, und führen Sie die Hände etwas nach hinten, wobei die Handflächen nach unten zeigen. Nun heben Sie die Hände in einer großen Kreisbewegung nach oben, wobei Sie gleichzeitig die Knie langsam durchdrücken. Die Handflächen zeigen währenddessen immer nach außen und zum Ende der Bewegung nach oben. Sehen Sie Ihren Händen nach, wobei Sie auch den Kopf nach oben drehen.

Beginnen Sie nun auszuatmen und beugen Sie sich nach vorn, indem Sie in der Leiste einknicken. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass der Rücken gerade bleibt und die Knie durchgedrückt sind. Umfassen Sie jetzt mit beiden Händen Ihre Knöchel.

Beginnen Sie einzuatmen und richten Sie sich langsam Wirbel für Wirbel wieder auf. Dabei knicken Sie mit den Knien ein und machen den Rücken rund. Ihr Kopf hängt locker nach vorn. Wichtig ist, dass Sie wirklich den Atem in den „Einen Punkt“ in Ihrem Bauch lenken. Zum Schluss dieser Bewegung werden Sie fühlen, dass die Schultern ganz schwer werden. Beginnen Sie auszuatmen und richten Sie den Kopf auf. Sie stehen nun wieder in der Grundstellung.





1.8 Die Fäuste ballen um die ganzheitlichen Kräfte zu steigern

- + Atmung
- + Dehnung
- + Konzentrationsfähigkeit
- + Kreativität

Nehmen Sie wieder die erweiterte Ausgangsstellung wie bei der dritten und sechsten Übung ein, also den anderthalbfachen Schulter breiten Stand, bei dem Sie tief in die Knie gehen, bis Unter- und Oberschenkel fast einen rechten Winkel zueinander bilden. Konzentrieren Sie sich auf einen Fixpunkt an der Wand oder in der Natur und lassen Sie anfangs die Hände locker vor sich nach unten hängen. Bemühen Sie sich, den Rücken gerade zuhalten und nicht das Gesäß nach hinten zu strecken.

Beginnen Sie nun einzuatmen und ballen Sie die Hände allmählich zu einer lockeren Faust. Ganz wichtig ist, dass die Hände dabei nicht verkrampfen, d.h., Sie sollten nicht die Finger zusammendrücken. Nun heben Sie die Fäuste bis in Brusthöhe an, wobei Sie einen etwas erhöhten Stand einnehmen.

Beginnen Sie auszuatmen und boxen Sie schräg links nach vorn, wobei Sie aber den Arm nicht ganz strecken. Sehen Sie der Faust nach, indem Sie auch den Kopf in die Blickrichtung drehen, und blinken Sie einmal mit den Augen Ihrer Faust zu. Bei dieser Bewegung nehmen Sie wieder die ganz tiefe Stellung ein. Die Position der rechten Hand bleibt die ganze Zeit über unverändert.

Beginnen Sie einzuatmen, und führen Sie die linke Faust zur Mitte zurück, richten Sie den Blick wieder geradeaus und führen Sie beide Fäuste in einer Kreisbewegung über den Kopf. Dabei nehmen Sie einen etwas erhöhten Stand ein. Beginnen Sie auszuatmen und öffnen Sie die Hände. Führen Sie die Hände in einem großen Bogen seitwärts zur Ausgangsposition zurück und nehmen Sie wieder die erweiterte Stellung ein. Wiederholen Sie die Übung, wobei Sie jetzt mit der rechten Faust schräg nach vorne boxen.





Kontakt Daten Bernd Scherer

BERND SCHERER TRAINING®
business and personal coaching
Am Bahndamm 8
4700 Eupen, Belgien

Mobile: +32 485 45 48 39

Email: kontakt@bernd-scherer.eu

Internet: www.bernd-scherer.eu

MwSt.: BE 0781.215.432

Kontakt Daten Frank Hilsberg

Wirksames Online-Marketing mit Frank Hilsberg
Hochgewanne 40a
67269 Grünstadt, Germany

Telefon: +49 (0) 6359 – 8961758

Email: info@frank-hilsberg.de

Internet: www.frank-hilsberg.de

Internet: www.wirksames-online-marketing.de