

## SELBSTFINDUNG

### Manager im Kloster?

## Die Wallstreet setzt auf Yoga



**Auch immer mehr Führungskräfte und Manager in Deutschland haben die Kraft der Stille entdeckt und praktizieren regelmäßig Yoga. Gelernt haben es viele im schönen Kloster Seon im Chiemgau, einen Steinwurf vom Chiemsee entfernt. Dort gibt es seit gut zwei Jahren Yoga-Seminare speziell für diese Zielgruppe.**

Bei Yoga gibt es viele Vorurteile. Die meisten denken an wilde Verrenkungen und langhaarige Yogis mit Räucherstäbchen. Dem ist aber keineswegs so. Yoga heißt in erster Linie "Verbindung, Einheit", eben Einheit von Körper, Geist und Seele. Yoga ist ein umfassendes System von Körper- und Konzentrationsübungen und hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen und den Körper zu entspannen.

Jemand der Yoga übt, trainiert also einerseits die Muskeln, Gelenke und Sehnen, aber er trainiert auch Konzentration und Klarheit, Standfestigkeit, Disziplin, Durchhaltevermögen und Geduld – alles Tugenden, die gerade Führungskräfte für die Bewältigung ihres Alltags benötigen.

Der Erfolg eines Unternehmens liegt nicht im Äußeren sondern im Inneren einer Führungskraft. Nichts motiviert mehr als ausgeglichene,

konzentrierte Chefs mit Standfestigkeit und Durchhaltevermögen.

Die Kurse werden geleitet von Susanne Hauptmann, ärztlich geprüfter Yogalehrerin mit mehr als 20-jähriger Erfahrung. "Früher sind die Manager zum Marathon gegangen und haben dort den Leistungsdruck im Alltag fortgeführt", sagt Susanne Hauptmann, "jetzt entdecken immer mehr, dass in der Ruhe tatsächlich eine unglaublich Kraft liegt und man mit Yoga viel weiter kommt".

Den meisten Managern kommt entgegen, dass Yoga keineswegs nur "soft" ist sondern im Gegenteil durchaus recht schweißtreibend sein kann – je nachdem wie man die Übungen ausführt. Aber im Yoga gibt es im Unterschied zum Alltag keine Konkurrenten oder Gegner. Bezeichnender Weise gibt es auch Yoga nicht als olympische Disziplin. Beim Yoga geht es darum, sich selbst kennen zu lernen, aus der eigenen Mitte heraus zu agieren. Auf diese Weise kann eine Führungskraft durch ihre Persönlichkeit überzeugen und führen.

Und so trifft das alte Sprichwort zu: Sich selbst bekriegen ist der schwerste Krieg, sich selbst besiegen ist der schönste Sieg.

**Nähere Infos:**

[www.manager-im-kloster.de](http://www.manager-im-kloster.de)

[www.kloster-seon.de](http://www.kloster-seon.de)