

Kursweg Die Kraft der Stille

Basiskurs: Jetzt – Präsenz - Stille



Viele Menschen funktionieren.

Sie denken viel, reagieren schnell, stehen unter Druck und suchen nach Orientierung und Klarheit.

Für **Unternehmer, Führungskräfte und Menschen mit Verantwortung** zeigt sich das im Alltag sehr konkret: Entscheidungen werden schwieriger. Gespräche werden anstrengender. Konflikte kosten Energie. Der Kopf produziert laufend Gedanken, auch wenn längst Ruhe nötig wäre.

Der Basiskurs „**Jetzt – Präsenz – Stille**“ zeigt einen **anderen Zugang**:

- Nicht noch mehr Methoden.
- Nicht noch mehr mentale Optimierung.
- Sondern den Weg vom **Jetzt über Präsenz in die innere Stille**: Inside-out. Dort entstehen **erste Erfahrungen** von **bewusster** Wahrnehmung, von **Ruhe, Klarheit** und innerer **Stille**.



Was **vermittelt der Basiskurs**?

Der Basiskurs ist der Einstieg in den Kursweg **Die Kraft der Stille**. Du erkennst, dass in diesem Kurs, dass Stille nicht nur ein Begriff ist, sondern ein real **erfahrbarer innerer Zustand**. Du machst erste konkrete Erfahrungen mit:

- Jetzt und Präsenz sowie innerer Stille
- bewusster Steuerung deiner Aufmerksamkeit
- Beruhigung des Gedankenstroms
- einfachen Übungen, mit denen du Präsenz und Stille sicher erfahren kannst

Der Kurs ist bewusst einfach aufgebaut. Es geht nicht darum, Stille bereits über längere Zeit zu halten oder in komplexe Alltagssituationen zu übertragen. Das ist das Ziel der Masterclass 1.



Urs Mantel

Coach und Autor von Leadership für ein besseres Morgen.

Unternehmerische Erfahrung, Verwaltungsratsarbeit, Beratung und langjährige Bewusstseinspraxis bilden die Grundlage seiner Arbeit. Er begleitet Menschen, die Klarheit, Präsenz und Selbstführung nicht nur verstehen, sondern praktisch erfahren und entwickeln wollen.

Für wen ist der Basiskurs?

Für alle, die erste Erfahrungen machen möchten und ein Gefühl kriegen möchten, ob die viel intensiveres Masterclass 1 geeignet ist.

Für **Unternehmer, Führungskräfte und Menschen mit Verantwortung**, die nicht nur besser funktionieren, sondern aus mehr Klarheit, Präsenz und innerer Ruhe handeln wollen. Auch **geeignet für Menschen**, die sich für Bewusstseinsentwicklung, Meditation und persönliche Transformation interessieren.

Für diesen Kurs sind **keine Vorkenntnisse** nötig.

Ausschreibung mit Daten: <https://ursmantel.ch/kurse>

Kosten: Das Training kostet CHF 190.— (inkl. MWST), für alle 5 Sessions à 1 bis 1 ½ Stunden

Anmeldung oder Fragen: Per E-Mail an urs.mantel@umcag.ch