

## Stille-Training für Inspiration, Intuition, Kreativität und spirituelles Wachstum Modul 2 (Teilnahme-Voraussetzungen siehe unten)

### Ausgangslage

Unter Stille versteht man die Stille, die das ganze Universum durchzieht und deshalb auch in jedem Sandkorn, in jeder Zelle vorhanden ist. Man kann sie wahrnehmen, auch wenn rundherum ein hörbarer Lärmpegel herrscht.

Viele Meditierende können die Stille während der Meditation selber erfahren. Nur wenige schaffen jedoch den Schritt, dass Stille plus Aktivität parallel da sein können: **Sprechen, Denken, Zuhören, Fühlen und Handeln aus der Stille heraus**. Durch zielgerichtetes Training wird Stille erfahrbar und kann schrittweise ausgedehnt werden. Das Auflösen von Konditionierungen, Glaubenssätzen, Widerständen etc., welche Unruhe in Deinen Verstand und in Dein Leben bringen, ist dabei ein wichtiges Thema.



### Nutzen von Stille dank beruhigtem Verstand

- Du erfährst schrittweise immer tieferes, inneres Glück.
- Feine Wahrnehmung von sich selber, von anderen und von der Welt, grössere Neurosensitivität.
- Mehr Intuition, Inspiration und Kreativität.
- Die Aufmerksamkeit kann besser auf einem Thema gehalten werden, mehr Energie darauf, mehr Erfolg.
- Stille halten ist ein starker Beschleuniger der persönlichen Transformation und eine Vorstufe zum höchsten Bewusstsein.
- Als Leader/In anderen für deren Entfaltung den Stille-Raum halten können.
- Du lässt Dir von anderen keine Energie mehr abziehen und bleibst in Deiner Kraft und inneren Balance.

All diese Eigenschaften brauchst Du, um Deine schöpferische Kraft und diejenige von anderen für eine bessere Zukunft entfalten zu lassen! Du machst Platz in Deiner Innenwelt und verbindest Dich mit der unendlichen Stille, dem einheitlichen Feld, dem Meer aller Möglichkeiten.

### Das Training

- Ziel: Die Stille vertieft sich und Du kannst den Zustand von Stille plus Aktivität in der Grössenordnung von 50% des Tages halten.
- Life Zoom-Calls, insgesamt 24 Sessions à 1 Stunde.
- Du übst täglich ca. 15 Minuten.
- 20% Theorie, 80% Übungen.
- Basierend auf den Übungen zur Quantenpsychologie von Stephen Wolinsky und den Yoga-Sutras von Pantanjali.
- Die wöchentlichen Termine werden im Voraus für die ganze Periode festgelegt. Die Zoom-Aufzeichnungen stehen nach den Sessions auf einer Plattform zur Verfügung.

### Voraussetzungen für die Teilnahme

- Modul 1 oder
- wenn Du nach einer Meditation oder nach Atemübungen eine Weile sitzen bleibst, kannst Du die Stille weiterhin wahrnehmen.
- In einem Vorgespräch klären wir Deine individuelle Ausgangslage.

### Der Ablauf

1. **Kick-off, via Zoom:** Montag 20:00 bis 21:00 Uhr.
2. **Initialisierung via Zoom:** Stille in den Alltag überführen, Samstag (10:00 bis 12:00 und 14:00 bis 16:00 Uhr), via Zoom.
3. **Stille-Training** via Zoom, Montag 20:00 bis 21:00 Uhr (Gesamtdauer 6 Monate).
4. **Zusätzlich während des Stille-Trainings:** Über einen Enneagrammtest ermittelst Du einen wichtigen Glaubenssatz, der Deinen falschen Kern und Dein falsches Selbst zur Folge hat. An dessen Neutralisierung und Umwandlung werden wir an den Montag-Terminen arbeiten.

### Kosten

Das Training kostet pauschal CHF 495.-- (inkl. MWST, Einführungspreis) für die gesamte Zeit, inkl. Enneagrammtests (siehe oben)

### Ausschreibung mit Daten

<https://ursmantel.ch/kurse/>

### Anmeldung

[urs.mantel@umcag.ch](mailto:urs.mantel@umcag.ch)

## Testimonials

Dieser Kurs basiert auf einer Vorversion, die vor zwei Jahren durchgeführt wurde. TeilnehmerInnen berichten:

*«Urs Mantel schafft es durch seine achtsame und fokussierte Präsenz, im Lehrgang „Gedanken beruhigen“ einen Raum für größtmögliche Erfahrung aufzubauen. Er hat es verstanden, die richtige Mixtur an Inhalten zu teilen, Raum für Ausdruck und Reflexion zu ermöglichen, sodass eine positiv wirksame Verhaltensveränderung in all den Monaten der Begleitung in mir spürbar ist. Für mich persönlich ist es ein hervorragend geführter Kurs, der nachhaltig wirkt und mir ermöglicht, die Herausforderungen in der Arbeitswelt bewusster anzunehmen, Stille während der Aktivität zu erfahren und mittels kraftvoller Übungen an diesem Zustand weiter zu arbeiten. Von ganzem Herzen Danke lieber Urs für dein Wirken aus der Stille, das Potenziale in uns freilegt.»*



Sabine Mühle, Customer Friendship & Business Development, Int. Academy of Transformative Leadership, Europe

*«Danke Urs für dein waches, aufmerksames, klares Führen durch diesen Kurs. Du hast es verstanden, immer wieder auf uns Teilnehmende einzugehen, uns wahrzunehmen und entsprechend deine Themen an unseren «Zustand» anzupassen. Den Einstieg in die online-Ausbildung jeweils mit einer Meditation oder Bewusstseinsübung hat viel dazu beigetragen, dass wir offen, aufnahmefähig und bereits auf einer inneren, ruhigen Ebene angekommen sind und somit präsent deinen Ausführungen folgen konnten. Deine Freude und Begeisterung zum Thema war gut spürbar und ist durch den Bildschirm auf uns rübergesprungen. Danke für deine geduldige Art, das Wiederholen der Themen und das zielgerichtete Führen durch die Zoom-Sessions. Ich selber konnte meine Widerstände ausleben, ablegen und transformieren, was mir in meinem Entwicklungsprozess sehr zugute kam. DANKE Urs für deine Unterstützung.»*



Brigitte Witzig, Körperarbeit und Coaching

## Danke für Dein Interesse

UMC Urs Mantel Consulting  
Urs Mantel  
Riegelweidstrasse 21  
CH 8841 Gross SZ  
[urs.mantel@umcag.ch](mailto:urs.mantel@umcag.ch) / +41 79 437 16 00  
[www.ursmantel.ch](http://www.ursmantel.ch)