

# Der BusinessLife power circle

Impulse für  
Beruf & Leben

- mehr Gelassenheit
- Neutralität bei Leistungsdruck
- mehr Stabilität der Muskulatur
- Förderung von Inspiration



## Inhalt

Der BusinessLife power circle .....	3
Über Frank Hilsberg .....	5
Über Bernd Scherer .....	6
1.1 Das Spiel anschieben um mehr Gelassenheit zu erlangen.....	8
1.2 Der dreifache Energizer um neue Energie zu gewinnen .....	10
1.3 Einen Bogen spannen um die Ziele zu erreichen.....	12
1.4 Die Herausforderung annehmen um authentisch zu wirken .....	15
1.5 Den beschrittenen Weg zurückschauen um Emotionen zu vertreiben.....	18
1.6 Die Mitte stabilisieren um voll im Spiel zu sein .....	21
1.7 Die Füße fassen um die Energiebahnen zu aktivieren .....	25
1.8 Die Fäuste ballen um die ganzheitlichen Kräfte zu steigern .....	28
BrainWalk   Training . Beratung & Coaching in Bewegung .....	31
Kontaktdaten Frank Hilsberg .....	35
Kontaktdaten Bernd Scherer .....	35
Der BusinessLife power circle inklusive der Videoanleitungen für die Übungen ist bei Amazon erhältlich.....	36

Copyright © 2025, Frank Hilsberg, Bernd Scherer - 5. Auflage

## Der BusinessLife power circle

### Der Nutzen

- Mehr Gelassenheit und Regeneration von Körper & Geist
- Neutralität auch bei überproportionalem Leistungsdruck
- Eine dauerhaft leistungsfähige Stabilisierung der Muskulatur
- Förderung von Intuition, Inspiration & Vision, etc.

**Wir bewegen uns** in einer interessanten aber auch permanent existenziell herausfordernden Business- und Lebenswelt. "Schneller, weiter, höher!" – Modernes Business & Leben gleicht oft einem Iron Man:Woman-Wettbewerb.

In verschiedenen Disziplinen wird gleichzeitig Höchstleistung erwartet, Schnelligkeit wird oft als die einzige Antwort auf die komplexen Anforderungen im modernen Business betrachtet.

Gearbeitet wird immer und überall, sogar im Urlaub. Dauererreichbarkeit, sofortiges Reagieren, die ständige Präsenz digitaler Medien machen es möglich.

Dies können wir praktisch täglich hautnah erfahren, erleben und beobachten.

Was macht heute eine ganzheitlich fundierte Gesundheit im Leben & im Business aus?

Mit Sicherheit ein bewusster und achtsamer Umgang mit sich selbst, auch in Bezugnahme auf die eigene Gesundheit.

Der BusinessLife power circle verbindet sofort umsetzbare Methoden der Körpererfahrung mit gezielten einfach umsetzbaren und effektiven Übungen für Deine Lebens- und Business-Fitness.

Er ist ein wertvoller Begleiter bei der täglichen Realisierung Deiner individuellen persönlichen und beruflichen Herausforderungen.

Du findest mehr und mehr Zugang zu Deinem verborgenem Energiepotenzial und lernst ganzheitlich, Deine Ressourcen schonend, zu nutzen.

Deine neue Lebens- und Business-Fitness macht Dich resilienter für die Anforderungen der Gegenwart und Zukunft.

Dein ausbalancierter Kräfteinsatz wappnet Dich gegen Leistungstiefs. Burn-out und Stresskrankheiten müssen Dich nicht treffen.

Effektive Fitnessübungen für eine erfolgreiche Balance in Alltag & Beruf.

## **Grundlage**

Grundlage unseres Modells sind u.a. überlieferte - und praxisnahe Übungen aus den unterschiedlichsten Kampfkünsten dieser Welt, des Qigong (Chinesisches Yoga), der buddhistischen Shaolin Mönche, den Ki-Übungen der japanischen ZEN-Mönche und Manager, sowie der Lebensphilosophie des Ikigai.

Diese einfach umsetzbaren Techniken sind den Bedürfnissen des modernen Menschen in Beruf und Leben angepasst.

Herzliche Grüße,

Frank Hilsberg & Bernd Scherer

**“Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.” (Jim Rohn)**

## Über Frank Hilsberg

Er begleitet seit über 20 Jahren Menschen und Unternehmen, um die Herausforderungen der modernen Leistungsgesellschaft im Geschäftsleben anzugehen und gleichzeitig das persönliche Wohlbefinden zu fördern.

Als geprüfter Trainer und Berater sowie Business Coach (u.a. BDVT, BERND SCHERER TRAINING®), unterstützt er seine Klientinnen und Klienten mit erprobten Methoden, bei der Lösung Ihrer spezifischen Bedürfnisse.

In seiner beruflichen Laufbahn hat er im Handel und in der IT-Branche als Vertriebsmanager und Verkaufsleiter sowie als Consultant gearbeitet. Ebenso war er viele Jahre als Geschäftsführer einer Kapitalgesellschaft tätig.

Heute ist er aus Überzeugung als Online-Marketing Manager tätig und gestaltet die digitale Welt nicht nur mit, sondern prägt diese aktiv mit seiner Kreativität und Strategie. So schafft er jeden Tag neue Möglichkeiten Menschen zu verbinden und Ideen zum Leben zu erwecken.

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

### **Kontakt:**

Frank Hilsberg

Impulse für Beruf & Leben

Trainer, Berater, Coach & Fachbuchautor sowie Online-Marketing Manager

Hochgewanne 40a

67269 Grünstadt, Germany

Telefon: +49 6359 8961758

E-Mail: [info@der-businesslife-power-circle.de](mailto:info@der-businesslife-power-circle.de)

Web: [www.der-businesslife-power-circle.de](http://www.der-businesslife-power-circle.de)      Web: [www.frank-hilsberg.de](http://www.frank-hilsberg.de)

## Über Bernd Scherer

Bernd Scherer ist persönlicher Berater in Wirtschaft, Politik, Sport, Medien, NGOs, aber auch in sozial-sensiblen Situationen. Sein globaler Background: General Management, Marketing Management, Sales Management und Health Management. Der Fachbuchautor und ehemalige Leistungssportler verfügt über eine generalistische Ausbildung. Er verbindet die Erfahrungen aus hochrangigen Positionen im Management global tätiger Unternehmen mit der Prägung aus Leistungssport und aus diversen asiatischen Disziplinen der sportlich-mental-ten Ertüchtigung.

Erfahrungen sammelte er u.a. bei Helena Rubinstein New York, Ryf AG Zürich, Pierre Cardin Paris, Jeanne Gattineau Paris, Ted Lapidus Paris. Zuletzt war er Director für den Großkundenbereich im L'Oréal Konzern, Paris, sowie Vorstand/Verwaltungsrat Sales & Marketing in einem internationalen Unternehmensnetzwerk in Luxemburg.

Seit 1997 ist er Inhaber der Bernd Scherer Training im belgischen Eupen.

Er ist zertifizierter Trainer, Berater und systemischer Coach (u.a. BDVT), Master NLP (u.a. INtem/CVA), sowie Diplom Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (u.a. IHSDO/CVA). Diplom Meditations, Do In, Qi Gong, Tai Chi, Selbstverteidigungs (10. Master Degree), Bioenergetik, Business Fitness, ChiWalking, ChiRunning, Street Yoga, Street Workout, Behinderten-, Senioren- und Rückengesundheits-Trainer (u.a. IHSDO/CVA).

Quelle: PRIMEPEOPLE AG

## Organisationen

IHSDO International Health- and Self-Defense Organization . AZI Association Zen International .

Freundeskreis Nationalpark Hunsrück-Hochwald

## Kontakt:

Bernd Scherer

BERND SCHERER TRAINING®

Training. Beratung & Coaching

Am Bahndamm 8

4700 Eupen

Belgien

Mobile: +32 485 45 48 39

Email: [kontakt@bernd-scherer.eu](mailto:kontakt@bernd-scherer.eu)

Internet: [www.bernd-scherer.eu](http://www.bernd-scherer.eu)

MwSt.: BE 0781.215.432

**Der BusinessLife 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

Nimm die Grundstellung ein: Deine Füße stehen schulterbreit, die Hände hängen locker an der Seite herunter. Schau geradeaus und fokussiere einen Punkt an der Wand oder in der Natur. Bitte achte darauf, dass du deinen Körperschwerpunkt nach unten verlagerst, und spanne dazu ihre Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur leicht an. Ansonsten solltest du keinerlei Spannung in dir haben und versuchen, an nichts zu denken.

Beginne jetzt, durch die Nase einzuatmen, und bringe die Hände im rechten Winkel zum Unterarm, so dass die Finger vor deinem Körper aufeinander zuweisen. Ziehe die Arme in dieser Position im Bogen nach vorne und nach oben, so dass die Handflächen jetzt zum Himmel zeigen. Atme dabei weiter ruhig durch die Nase ein. Schau nun nach oben zu deinen Händen und halte den Atem unverkrampft an. Jetzt schiebst du die Hände nach oben in Richtung des Himmels, wobei die Hände immer im rechten Winkel bleiben.

Führe nun die Arme seitwärts nach unten, bis sie wieder seitlich anliegen, und atme ruhig durch den Mund aus. Gleichzeitig senke den Kopf, bis du wieder, wie am Beginn der Übung, geradeaus blickst.





## 1.2 Der dreifache Energizer um neue Energie zu gewinnen

+ Atmung

+ Dehnung

+ Energie

Ganz wichtig bei dieser Übung ist, dass du deinen Geist entlastest und bewusst atmest. Nimm die Grundstellung ein: Deine Füße stehen schulterbreit, die Arme und Hände hängen locker an der Seite herunter. Schau geradeaus und suche dir einen festen Fixpunkt, auf den du dich konzentrierst. Du solltest unter deinen Füßen den Boden spüren, der dich trägt.

Beginne jetzt, durch die Nase einzuatmen, und falte die Hände vor deinem Bauch mit den Handflächen nach oben. Hebe die gefalteten Hände bis in Kinnhöhe, wobei die Handflächen immer dir zugewandt sind.

Beginne nun, durch den Mund auszuatmen, und senke 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 atme wieder ein und hebe 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. Atme nun ruhig durch den Mund aus, löse die Finger und führe die Hände in einer seitlichen Kreisbewegung nach unten bis du wieder in der Grundstellung stehst.

Du stehst 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. Nimm einen anderthalbfachen Schulter breiten Stand ein, wobei die Zehen nach außen gerichtet sind. Unter- und Oberschenkel stehen fast im rechten Winkel zueinander. Bemühe dich, den Rücken gerade zu halten und nicht das Gesäß nach hinten zu drücken. Fokussiere mit den Augen einen Punkt geradeaus und lasse die Hände locker vor dir nach unten hängen.

Beginne durch die Nase einzuatmen und hebe die Hände bis in Brusthöhe, wobei du sie allmählich langsam zu einer sanften Faust schließt und einen etwas sichereren Stand einnimmst.

Nun beginne durch den Mund auszuatmen und drehe den Kopf nach links. Gleichzeitig bewegst du deine linke Hand, die sich immer in Schulterhöhe befindet, nach links außen, wobei du mit Zeige- und Mittelfinger ein „V“ formst. Dein Daumen und der Ringfinger berühren sich sanft. Die ganze Zeit über hältst du die rechte Hand weiterhin halb geschlossen, wobei du aber den gebeugten Arm ein klein wenig nach rechts außen bewegst, etwa so, als wenn du einen Bogen spannen wolltest. Während du diese Bewegung ausführst, gehst du langsam in die erweiterte Ausgangsstellung zurück, d. h. deine Füße stehen etwa anderthalbfach schulterbreit.

Beginne nun wieder einzuatmen und führe 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. Nimm dabei wieder den etwas erhöhten Stand ein. Beginne auszuatmen, und senke die Hände, wobei du sie allmählich öffnest. Nimm wieder den erweiterten Stand wie in der Ausgangsstellung ein. Wiederhole nun diese Energieübung und spanne den Bogen auf der rechten Seite.





## 1.4 Die Herausforderung annehmen um authentisch zu wirken

- + Atmung
- + Dehnung
- + Ausstrahlung

Nimm die Grundstellung ein: Deine Füße stehen schulterbreit, die Hände hängen locker an der Seite herunter. Schau geradeaus und fokussiere einen Punkt an der Wand oder in der Natur. Gehe leicht in die Knie und spanne deine Gesäßmuskeln ein wenig an. Auch bei dieser Übung ist die bewusste und richtige Atmung sehr wichtig.

Beginne nun, durch die Nase einzuatmen, und hebe beide Hände mit den Handflächen nach oben bis in Schulterhöhe. Nun atme langsam durch den Mund aus und drehe die Handflächen in einer kleinen Kreisbewegung wieder nach unten. Senke beide Hände bis etwa in Bauchhöhe.

Jetzt atmest du wieder langsam ein und führst die rechte Hand von der Bauchhöhe neben den rechten Oberschenkel, wobei die Handfläche nach unten zeigt. Gleichzeitig bewegst du die linke Hand in einer Kreisbewegung bis über den Kopf. Dabei ist die Handfläche von dir abgewandt und zeigt zum Ende der Bewegung nach oben. Beginne nun wieder auszuatmen und führe die linke Hand in einem großen seitlichen Bogen neben den linken Oberschenkel. Wiederhole diese Übung und hebe die rechte Hand. Zum Schluss stehst wieder in der Grundstellung.







## 1.5 Den beschrittenen Weg zurückschauen um Emotionen zu vertreiben

+ Atmung

+ Dehnung

+ Balance

Bitte nimm wieder die Grundstellung ein: schulterbreiter Stand, die Hände hängen locker an der Seite herunter. Schau geradeaus und fokussiere einen Punkt an der Wand oder in der Natur. Gehe leicht in die Knie und spanne deine Gesäßmuskeln ein wenig an.

Beginne, durch die Nase einzuatmen, und hebe beide Hände mit den Handflächen nach oben bis in Schulterhöhe. Beginne auszuatmen, und drehe die Handflächen in einer kleinen Kreisbewegung nach unten. Führe die Handflächen langsam bis etwa in Hüfthöhe und drehe gleichzeitig den Kopf zur linken Seite. Schau den Weg zurück, den du gegangen bist.

Nun beginne wieder einzuatmen, heben beide Hände wieder mit den Handflächen nach oben bis in Schulterhöhe und drehe dabei den Kopf zurück zur Mitte. Beginne auszuatmen und senke wieder beide Hände mit den Handflächen nach unten. Gleichzeitig drehst du den Kopf nach rechts. Schau auch in diese Richtung zurück.

Nun atmest erneut langsam ein, hebst beide Hände mit den Handflächen nach oben bis in Schulterhöhe und drehst dabei den Kopf zurück zur Mitte. Beginne auszuatmen und senke wieder beide Hände mit den Handflächen nach unten. Dabei bleibt der Kopf in der Mitte. Wiederhole diese Energieübung und beginne diesmal damit, dass du nach rechts hinter sich blickst. Zum Schluss stehst du wieder in der Grundstellung.





## 1.6 Die Mitte stabilisieren um voll im Spiel zu sein

- + Atmung
- + Dehnung
- + Blockaden auflösen

Nimm 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. Deine Hände ruhen auf den Oberschenkeln, die Finger zeigen nach vorn und die Daumen nach hinten. Bemühe dich, den Rücken gerade zuhalten und das Gesäß in der Ausgangsposition nicht nach hinten zu strecken.

Beginne einzuatmen und drehe den Oberkörper zusammen mit dem Kopf nach rechts. Neige dich zur rechten Seite. Halte dabei deinen Rücken gerade und beuge deinen rechten Ellbogen. Beginne auszuatmen und beuge dich noch weiter zur rechten Seite. Dein Gewicht ruht jetzt überwiegend auf dem rechten Bein. Nun kreise den Oberkörper zusammen mit dem Kopf langsam zur Mitte und von dort weiter zur linken Seite. Dabei verlagerst du auch dein Gewicht vom rechten auf das linke Bein. Halte die Neigung während der Rotation; der Rücken bleibt gerade. Automatisch beschreibst du 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 du beugst den linken Ellbogen.

Beginne nun wieder einzuatmen und richte dich dabei wieder etwas auf. Ziehe auch den Po wieder ein. Der Rücken bleibt weiterhin gerade. Beginne auszuatmen und beuge dich wieder weit zur linken Seite. Das Gewicht ruht überwiegend auf dem linken Bein. Drehe den Oberkörper zusammen mit dem Kopf langsam zur Mitte und von dort weiter zur rechten Seite. Dabei verlagerst du auch dein Gewicht vom linken auf das rechte Bein. Halte die Neigung während der Rotation; der Rücken bleibt gerade. Die Neigung bleibt während der Rotation erhalten und der Rücken gerade. Automatisch beschreibst du 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 du beugst den rechten Ellbogen.

Beginne einzuatmen, richte den Oberkörper wieder ganz auf und ziehe auch den Po wieder ein. Atme in dieser Position auch aus. Wiederhole diese Übung und rolle dabei den Oberkörper von links nach rechts.







## 1.7 Die Füße fassen um die Energiebahnen zu aktivieren

- + Atmung
- + Dehnung
- + Aktivierung

Nimm bitte wieder die Grundstellung ein: Gehe leicht in die Knie, deine Füße stehen schulterbreit, die Hände hängen locker an der Seite herunter. Beginne nun, durch die Nase einzuatmen, und führe die Hände etwas nach hinten, wobei die Handflächen nach unten zeigen. Nun hebe die Hände in einer großen Kreisbewegung nach oben, wobei du gleichzeitig die Knie langsam durchdrückst. Die Handflächen zeigen währenddessen immer nach außen und zum Ende der Bewegung nach oben. Sieh deinen Händen nach, wobei du auch den Kopf nach oben drehst.

Beginne nun auszuatmen und beuge dich nach vorn, indem du in der Leiste einknickst. Bitte achte unbedingt darauf, dass der Rücken gerade bleibt und die Knie durchgedrückt sind. Umfasse jetzt mit beiden Händen deine Knöchel.

Beginne einzuatmen und richte dich langsam Wirbel für Wirbel wieder auf. Dabei knickst du mit den Knien ein und machst den Rücken rund. Dein Kopf hängt locker nach vorn. Wichtig ist, dass du wirklich den Atem in den „Einen Punkt“ in deinen Bauch lenkst. Zum Schluss dieser Bewegung wirst du fühlen, dass die Schultern ganz schwer werden. Beginne auszuatmen und richte den Kopf auf. Du stehst nun wieder in der Grundstellung.





## 1.8 Die Fäuste ballen um die ganzheitlichen Kräfte zu steigern

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

Nimm wieder die erweiterte Ausgangsstellung wie bei der dritten und sechsten Übung ein, also den anderthalbfachen Schulter breiten Stand, bei dem du tief in die Knie gehst, bis Unter- und Oberschenkel fast einen rechten Winkel zueinander bilden. Konzentriere dich auf einen Fixpunkt an der Wand oder in der Natur und lasse anfangs die Hände locker vor dir nach unten hängen. Bemühe dich, den Rücken gerade zuhalten und nicht das Gesäß nach hinten zu strecken.

Beginne nun einzusatmen und balle die Hände allmählich zu einer lockeren Faust. Ganz wichtig ist, dass die Hände dabei nicht verkrampfen, d.h., du solltest nicht die Finger zusammendrücken. Nun hebe die Fäuste bis in Brusthöhe an, wobei du einen etwas erhöhten Stand einnimmst.

Beginne auszuatmen und boxe schräg links nach vorn, wobei du aber den Arm nicht ganz streckst. Sieh der Faust nach, indem du auch den Kopf in die Blickrichtung drehst, und blinke einmal mit den Augen deiner Faust zu. Bei dieser Bewegung nimmst du wieder die ganz tiefe Stellung ein. Die Position der rechten Hand bleibt die ganze Zeit über unverändert.

Beginne einzusatmen, und führe die linke Faust zur Mitte zurück, richte den Blick wieder geradeaus und führe beide Fäuste in einer Kreisbewegung über den Kopf. Dabei nimmst du einen etwas erhöhten Stand ein. Beginne auszuatmen und öffne die Hände. Führe die Hände in einem großen Bogen seitwärts zur Ausgangsposition zurück und nimm wieder die erweiterte Stellung ein. Wiederhole die Übung, wobei du jetzt mit der rechten Faust schräg nach vorne boxt.





## **BrainWalk | Training . Beratung & Coaching in Bewegung**

Die Beratungs-Methode wurde 1995 erstmalig in der aktuellen Version von dem belgischen Trainer & Coach Bernd Scherer an der Akademie für Führungskräfte der Wirtschaft, in Bad Harzburg Deutschland, im Rahmen seines ganzheitlichen Führungskräfte Entwicklungsprogramms „Power of Mind“. Leben . Leisten . Wachsen erfolgreich eingesetzt.

Wir bewegen uns in einer interessanten, aber auch permanent existenziell herausfordernden Business & Lebenswelt. "Schneller, weiter, höher!" – Modernes Business und Leben gleicht oft einem Iron Man: Woman-Wettbewerb.

In verschiedenen Disziplinen wird gleichzeitig Höchstleistung erwartet, Schnelligkeit wird oft als die einzige Antwort auf die komplexen Anforderungen im modernen Business und Leben betrachtet.

Gearbeitet wird immer und überall, sogar im Urlaub. Dauererreichbarkeit, sofortiges Reagieren, die ständige Präsenz digitaler Medien.

Dies können wir praktisch täglich hautnah erfahren, erleben und beobachten.

### **Was ist ein BrainWalk?**

Der BrainWalk ist ein über Jahrzehnte erfolgreiches systemisches & ganzheitliches Beratungs- und Coachingmodell.

Die spezielle Mischung aus Naturerlebnis- und Bewegung- bezieht physisch und psychisch den ganzen Menschen mit ein.

Das gemeinsame Gehen unter freiem Himmel, in der einmaligen urbanen Umgebung und Natur berührt unsere Seele. Und jede Bewegung beschert uns Glücksmomente, sie fordert Körper und Geist, wirkt mitunter heilsam und offenbart stets neue Perspektiven.

## **Deine Intension**

Du musst wichtige Entscheidungen (z.B. unternehmerisch, beruflich, privat, etc.) treffen und willst diese überprüfen? Du stehst vor großen Herausforderungen (im Job oder privat) und suchst nach geeigneten Wegen? Du möchtest in Deinem Leben etwas ändern (Gewohnheiten, Familie/Partnerschaft, soziale Kontakte, etc.), weißt aber nicht was? Du fühlst Dich müde oder ausgelaugt (nahe dem Burn-out, Trauer/Verlust, etc.) und willst neue Kräfte tanken?

## **Nutzen**

Eigene Ressourcen entdecken und ausschöpfen. Eigene Kompetenzen (Orientierungs-, Führungs-, Ressourcen, Nutzungs-, Fehlerkompetenz, etc.) kennen lernen und anwenden.

Deine globale mentale und physische Fitness aktualisieren. Neue Wege finden, Pläne und Ideen entwickeln und vieles mehr.

## **Methode**

Systemische ganzheitliche Trainings, Beratungs & Coaching – Architektur, u.a., Trainer, Berater & Coach – Input, Arbeit an Deiner ganz persönlichen Situation, etc..

## **Datum**

Nach individueller Vereinbarung

## **Dauer**

Nach individueller Vereinbarung

## **Finanzielle Investition**

Nach individuell vereinbarten Zeitrahmen



## **Weiterführende Möglichkeiten**

Du kannst nach der vereinbarten Coaching-Session, bei weiterem persönlichen Gesprächsbedarf die persönliche Begleitung durch den Coach jederzeit ganz individuell mit unserem Coaching on call-Modell, eine für Dich zeitsparende Beratungs-Variante, via Skype, Zoom, etc., fortführen.

## **Ort und Trainer, Berater & Coach**

### **Frank Hilsberg**

Impulse für Beruf & Leben

Trainer, Berater, Coach & Fachbuchautor sowie Online-Marketing Manager

Treffpunkt

Weinberge rund um Grünstadt

67269 Grünstadt in der Pfalz, Deutschland

Grünstadt ist eine verbandsfreie Stadt im Landkreis Bad Dürkheim in Rheinland-Pfalz mit rund 14.000 Einwohnern.

Wald, Wein und Burgen

Im nördlichen Bereich des Landkreises Bad Dürkheim (Rheinland-Pfalz), direkt an der Deutschen Weinstraße, liegt das Leiningerland. Die Region umfasst die Verbandsgemeinde Leiningerland sowie die Stadt Grünstadt als Zentrum. Das Leiningerland ist eine Oase für Menschen, die abschalten, ausspannen und ihre „Batterien“ auftanken wollen. So manches geht hier noch ein wenig gemächlicher zu als anderswo, gemütlicher, menschlicher eben.

© [www.gruenstadt.de](http://www.gruenstadt.de)

## **Bernd Scherer**

Trainer. Berater. Coach

Meeting point

Aboretum

Park Klinkeshöfchen

Vervierser Str 28,

4700 Eupen

Ostbelgien

Eupen, ein anerkannter Luft- und Kneippkurort im Herzen der Euregio Maas-Rhein, liegt an der Autobahn E40 (Brüssel-Köln), direkt an der belgisch-deutschen Grenze, nur 18 km von Aachen, 34 km von Lüttich und 25 km von der belgisch-niederländischen Grenze entfernt.

Der Intercity-Bahnhof, der östlichste in Belgien, verbindet die Stadt mit den internationalen Eisenbahnlinien.

Eupen ist mit ca. 20.000 Einwohnern das Verwaltungszentrum der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens. Doch auch als regionales Handels- und Wirtschaftszentrum spielt die Stadt eine wichtige Rolle.

Besuchen Sie Eupen! Die neue Begegnungs- und Einkaufszone und zahlreiche Terrassen in der historischen Stadt laden zum Flanieren ein. Entdecken Sie die neue Mode in den vielen Boutiquen und unsere regionalen Produkte in unseren gemütlichen Restaurants.

Zudem ist Eupen mit rund 6.000 ha Wald und 1.212 ha Naturreservat am Rande des Hohen Venns der ideale Treffpunkt für Wanderer, Läufer und Radfahrer.

©Stadt Eupen

### **Kontakt Daten Frank Hilsberg**

Frank Hilsberg

Impulse für Beruf & Leben

Trainer, Berater, Coach & Fachbuchautor sowie Online-Marketing Manager

Hochgewanne 40a

67269 Grünstadt

Germany

Telefon: +49 6359 8961758

E-Mail: [info@der-businesslife-power-circle.de](mailto:info@der-businesslife-power-circle.de)

Web: [www.der-businesslife-power-circle.de](http://www.der-businesslife-power-circle.de)

Web: [www.frank-hilsberg.de](http://www.frank-hilsberg.de)

### **Kontakt Daten Bernd Scherer**

Bernd Scherer

BERND SCHERER TRAINING®

Training, Beratung & Coaching

Am Bahndamm 8

4700 Eupen

Belgien

Mobile: +32 485 45 48 39

Email: [kontakt@bernd-scherer.eus](mailto:kontakt@bernd-scherer.eus)

Internet: [www.bernd-scherer.eu](http://www.bernd-scherer.eu)

MwSt.: BE 0781.215.432

Der BusinessLife power circle inklusive der Videoanleitungen für die Übungen ist bei Amazon erhältlich.



## Der BusinessLife power circle: IMPULSE FÜR BERUF & LEBEN - inklusive Videoanleitungen für die Übungen Kindle Ausgabe

von Frank Hilsberg (Autor), Bernd Scherer (Autor) | Format: Kindle Ausgabe

[Alle Formate und Editionen anzeigen](#)

### Der Nutzen:

- Mehr Gelassenheit und Regeneration von Körper & Geist
- Neutralität auch bei überproportionalem Leistungsdruck
- Eine dauerhaft leistungsfähige Stabilisierung der Muskulatur
- Förderung von Intuition, Inspiration & Vision, etc.

### Informationen zu den Videos:

Die Videoanleitungen wurden in einem Seminar mit Menschen die im Außendienst, im Verkauf sowie als Trainer und Berater arbeiten aufgenommen.

Der BusinessLife power circle verbindet sofort umsetzbare Methoden der Körpererfahrung mit gezielten einfach umsetzbaren und effektiven Übungen für Deine Lebens- und Business-Fitness.

[Die Videoanleitungen für die Übungen](#)

[Mehr lesen](#)



Kindle  
0,00 € [Kindle Unlimited](#)  
oder 9,90 € für den Kauf

[Kindle Unlimited](#)

Unbegrenzt Lesen. Millionen von eBooks.  
[Weitere Informationen](#)

[Jetzt lesen](#)

ODER

Kindle-Preis: **9,90 €**

Preis einschließlich USt.

Verkauf durch: Amazon Media EU S.à r.l.

[Jetzt kaufen mit 1-Click](#)

Wenn du auf den obigen Button klickst, stimmst du den Nutzungsbedingungen des Kindle-Shops zu.

Lies mit [kostenfreier App](#)

[An Meine Kindle-Bibliothek senden](#)

