



## INSPIRATION 2020

Unsere gewohnte Begrüssung vor nicht allzu langer Zeit war eine Umarmung, ein Küsschen oder wir gaben uns die Hand.

Inzwischen sind viele von uns zu Hause und wenn wir draussen sind, halten wir Distanz. Der physische Kontakt, die körperliche Berührung fällt weitgehend weg. An diese Stelle tritt der

**Augengruss** – die neue Begrüssung  
Bei einer Begegnung nimmst du mit einem bewussten Blick Kontakt mit den Augen des anderen auf. Berühre diesen Menschen mit einem liebevollen, fröhlichen und aufmunternden Blick.

Für einen Augenblick berühren wir uns ohne Ablenkung durch anderes mit den Augen als Fenster zur Seele.

Neben allen anderen Massnahmen ist es Zeit, sein Herz für Möglichkeiten zu öffnen, sein Immunsystem zu stärken und in seiner Mitte zu ruhen.

**„BESONDERE MENSCHEN  
ERKENNST DU DARAN,  
DASS SIE DICH BERÜHREN  
OHNE IHRE HÄNDE ZU BENUTZEN“**

### **Unser Angebot**

**Judo** für die Stärkung der sozialen Kompetenz, um gegenseitigen Respekt zu entwickeln

**Ju Jitsu** für die Stärkung der emotionalen Kompetenz und Entwicklung von Werten wie Respekt und Wertschätzung, um friedlich zu sein

**Shin Shin** für die Stärkung der kognitiven Kompetenzen und Ressourcen, um eine selbstsichere Persönlichkeit zu entwickeln

**Selbstverteidigung** für die Stärkung von Handlungskompetenz, um seinen inneren und äusseren Raum zu wahren

**Selbstbehauptung** für die Stärkung der emotionalen Kompetenz, um sich klar auszudrücken und fair zu verhalten

**Qi Gong** für die Stärkung der mentalen Kompetenz und Entspannung, um frei und friedlich zu Entscheidungen zu kommen

**Wir halten Kontakt über Facebook, Mail und Telefon.**

**Wir schenken ihnen 15 Minuten Einzelcoaching.**

**Wir sind auf Facebook.Like.**

### **Information & Anmeldung**

Telefon 056 633 92 02

E-Mail [info@randokan.ch](mailto:info@randokan.ch)

FAQ [randokan.ch/s/info](https://www.randokan.ch/s/info)

www [randokan.ch](https://www.randokan.ch)

IBAN CH60 8070 4000 0001 24310