



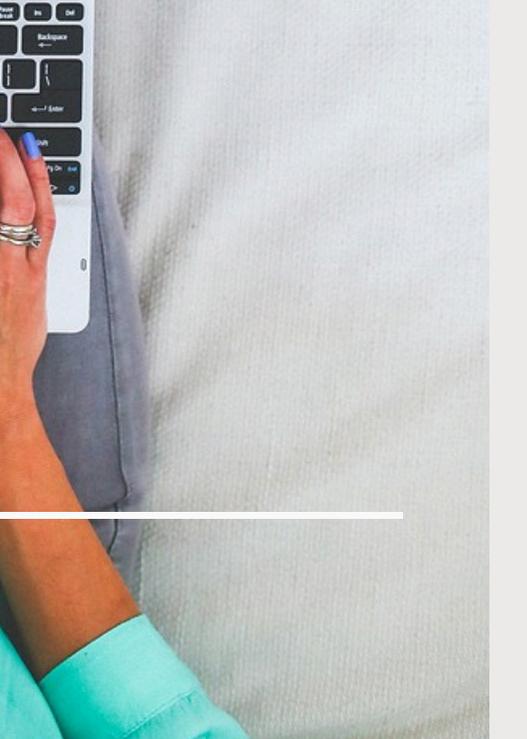


MyGenki
Academy of life

MYGENKI

ONLINEKURSE UND SEMINARE

SCHRITT FÜR SCHRITT
ZU MEHR LEBENSZUFRIEDENHEIT
UND FLOW IM ALLTAG



2024/2025

Impressum

Hilmar Juckel GmbH & CO KG
Holmberghof 1
24955 Harrislee
www.mygenki.de
hallo@mygenki.de

Die Inhalte dieses Leitfadens sind ein Auszug aus dem **MyGenki Kursprogramm**. Eine Veröffentlichung des ganzen oder von Teilen des Inhalts ist nur unter Hinweis der Quellenangabe erlaubt (Quelle: *Das MyGenki Kursprogramm, www.mygenki.de*)

Herzlich willkommen

und danke für dein Interesse am MyGenki Kursprogramm. Hier findest du alle Informationen zum Onlinekurs und zum Präsenzseminar.

Doch kurz vorab: Was ist Genki?

Genki ist eine japanische Philosophie, die sich um das Konzept der Vitalität und Energie dreht. Sie betont, wie wichtig es ist, eine positive und gesunde Einstellung zu bewahren und einen ausgewogenen und aktiven Lebensstil zu führen, um allgemeines Wohlbefinden und Glück zu erreichen.

In der japanischen Kultur wird der Begriff "Genki" häufig verwendet, um eine Person zu beschreiben, die gesund, dynamisch und voller Leben ist. Diese Philosophie erkennt an, dass Geist und Körper miteinander verbunden sind, und ermutigt den Einzelnen, sich um beides zu kümmern, um einen Zustand von Genki zu erreichen.

Eines der wichtigsten Prinzipien von Genki ist die Idee des iki-iki", was übersetzt "Atem des Lebens" bedeutet. Dieses Prinzip unterstreicht, wie wichtig es ist, aktiv und engagiert im Leben zu bleiben, tief zu atmen und Körper und Geist in Bewegung zu halten. Genki ermutigt uns, Aktivitäten zu finden, die uns Freude und Erfüllung bringen, wie z. B. das Praktizieren einer Kampfsportart, Wandern in der Natur oder ein kreatives Hobby zu haben..

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Genki ist das Konzept der "Ernährung", das sich nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die geistige und "emotionale" "Nahrungsaufnahme" bezieht.

Genki ist also der Oberbegriff für ein körperlich und geistig vitales und zufriedenes Leben. MyGenki zeigt dir den Weg dorthin.

DAS MYGENKI KURSPROGRAMM

Basierend auf Jahrhunderte alten japanischen Lebensphilosophien wie IKIGAI, KINTSUGI, SHOGANAI oder KAGAMI haben wir ein einmaliges Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung konzipiert. Im Mittelpunkt stehen dabei die 7 Lebensdimensionen nach Mieko Kamiya, der Mutter des IKIGAI, die es dir erlauben, ein Zwischenfazit deines Lebens zu ziehen, um anschließend noch bewusster deine Lebenszufriedenheit, deine Leidenschaften und deine Talente in deinen Fokus zu rücken.

Große Verantwortung im Beruf und operativer Stress verhindern häufig, ein lebenswertes Leben führen zu können, das allein deinen Vorstellungen entspricht, das deine Erwartungen erfüllt und dich glücklich macht, Daher braucht es eine ehrliche Bestandsaufnahme, wo du gerade stehst und welchen Weg du gehen möchtest, um maximale Lebenszufriedenheit zu erreichen. Das ist die Grundlage unserer Kursprogramme.

ONLINEKURS

Zielgruppe

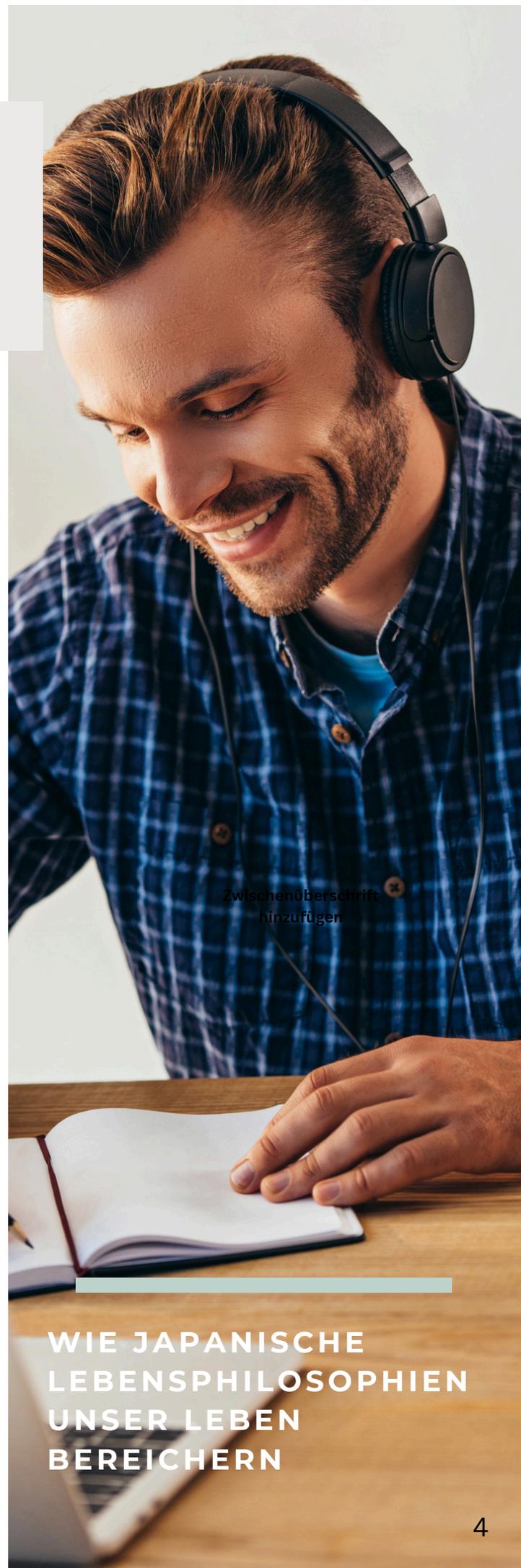
Ursprünglich ist das MyGenki-Programm für Selbständige und Führungskräfte konzipiert worden, da diese oft oder häufig Stress und operativer Belastung ausgesetzt sind und damit ihre Work-Life-Balance gefährden können.

Mittlerweile wird der Kurs auch von ArbeitnehmerInnen und Privatleuten angefragt, die einfach mehr aus ihrem Leben machen und ihrem Leben eine neue Richtung geben möchten. Eine Richtung, die besser zu ihren Erwartungen, Talenten und Leidenschaften passt. Und dabei spielt das Alter überhaupt keine Rolle.

Auch wenn das hier vermittelte Wissen wahrscheinlich für diejenigen von größten Nutzen ist, die am Anfang oder inmitten ihres Berufsleben stehen, profitieren auch Menschen, die sich auf den Ruhestand vorbereiten. Entscheidend ist nur deine Bereitschaft, mehr aus deinem Leben zu machen, authentischer zu werden und das zu tun, was du liebst, und zu lieben, was du tust.

Für wen ist der Kurs nicht geeignet?

Wer (noch) nicht bereit ist, sich verändern zu wollen, kann nicht von diesem Wissen profitieren. Wer denkt, dass wir in Europa der Nabel der Welt sind, wird es schwer haben, fernöstliche Philosophien zu akzeptieren. Wer an seinen Glaubenssätzen lieber festhalten möchte, kann sich nicht weiterentwickeln und wird sich mit diesem Kurs schwer tun. Wer nicht in der Lage ist, sich für einen überschaubaren Zeitraum 30 Minuten am Tag Zeit zu nehmen, um mit dem Onlinekurs zu arbeiten, kann schnell den Anschluß und die Lust verlieren, bis zum Ende durchzuhalten. Dann wäre diese Investition sicher nicht sinnvoll.



Zwischenüberschrift
hinzufügen

WIE JAPANISCHE
LEBENS PHILOSOPHIEN
UNSER LEBEN
BEREICHERN

ONLINEKURS: INHALTE UND MODULE

Der Onlinekurs basiert auf den 7 Lebensdimensionen nach Mieko Kamiya, der Mutter des IKIGAI. IKIGAI heißt frei übersetzt, der *Sinn des Lebens* oder das Führen eines *lebenswerten Lebens*. Mieko Kamiya hat uns eine sehr wertvolle Botschaft hinterlassen. Denn mit Hilfe ihrer 7 Lebensdimensionen werden wir in die Lage versetzt, einerseits ein ganzheitliches und ehrliches Zwischenfazit unseres bisherigen Lebens zu ziehen. Und andererseits können wir anschließend unsere verborgenen Leidenschaften, Talente und Lebensträume reaktivieren. Im Ergebnis erreichen wir einen hohen Grad an Lebenszufriedenheit, die ein Leben lang anhält.

Parallel zeigt uns Mieko Kamiya auf, wie wir darüber hinaus im Alltag nicht nur bei unseren Hobbys, sondern auch bei Routinetätigkeiten Flow und Glücksmomente erleben können. Mehr Lebensglück geht nicht!

Wir verwenden ausschließlich praxisnahe Beispiele, in denen du dich wiederfindest. Sie sind auf Lebenssituationen bezogen, denen wir alle schon begegnet sind.

“Es geht nicht darum, was dir im Leben passiert, sondern wie du auf die Ereignisse reagierst ” (Dai Nippon Teikoku)

Wenn Ereignisse wie Trennung, Kündigung und mehr in unser Leben treten, liegt es allein an uns, daraus etwas Positives mitzunehmen und uns weiterzuentwickeln oder in die Opferrolle zu schlüpfen und die Ungerechtigkeit zu beklagen. Oft reicht ein Perspektivwechsel, die Welt mit anderen Augen zu sehen.

Der Onlinekurs berücksichtigt verschiedene japanische Lebensphilosophien wie Ikigai, Kintsugi, Kagami, Shoganai oder Ji Bun, die dir alle dabei helfen, aus jeder Situation das Beste zu machen.

Dein Ziel: Maximale Lebenszufriedenheit!

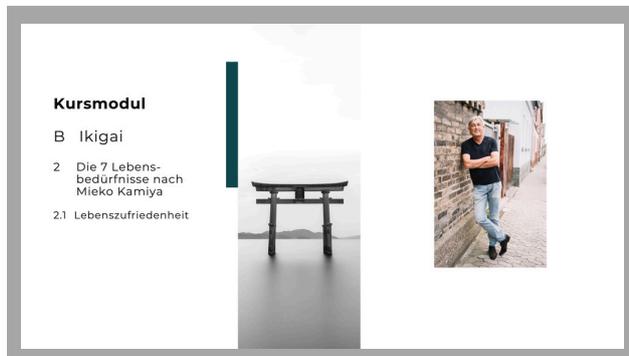
UM DIESE FRAGEN GEHT ES

- Was sind meine wahren Lebensbedürfnisse und inwieweit werden diese heute schon erfüllt?
- Nutze ich bereits alle Möglichkeiten für meine persönliche Weiterentwicklung oder werde ich häufiger mit immer den gleichen Situationen konfrontiert?
- Freue ich mich auf eine wunderbare Zukunft oder halte ich meine Glaubenssätze und Erfahrungen davon ab, meine Wunschwelt zu visualisieren?
- In welcher Beziehung stehe ich zu meiner Familie, FreundenInnen und KollegenInnen? Treffe ich auf Energieräuber oder schaffe ich es, nur noch die Menschen in mein Leben zu ziehen, die mir gut tun?
- Nutze ich bereits meine Freiheit, all das zu tun, was ich liebe, oder nehme ich zu viel Rücksicht und erfülle die Erwartungen anderer?
- Was wollte ich in diesem Leben eigentlich erreichen? Inwieweit habe ich mich bereits selbst verwirklicht? Was stand meiner Selbstverwirklichung ggfs. im Wege?
- Wofür stehe ich? Was sind meine Werte, die ich in die Welt tragen möchte und mit denen mich andere identifizieren können?

Wir ziehen ein Zwischenfazit:
Wie habe ich bisher gelebt?
und entwickeln Potenziale:

Wie möchte ich leben und wie komme ich dorthin?

KURSAUFBAU



Onlinemodule

30 Videos mit einer Länge von 5 bis 15 Minuten vermitteln dir jeweils eine Botschaft und ein To do für jeden Tag. Die Präsentation ist minimalistisch und fokussiert sich auf die wesentlichen Aussagen. Nichts wird dich ablenken. Die einzelnen Videosequenzen können so oft angeschaut werden, wie du es möchtest. Der Zugriff ist auf jeden Fall für mindestens 24 Monate gewährleistet.



Podcasts

Jedes Onlinemodul wird durch einen Podcast ergänzt, der das jeweilige Thema bzw. die To dos noch einmal aus einer anderen Sicht beleuchtet und weitere Praxisbeispiele ergänzt. Jeder Podcast hat eine Länge von ca. 5 Minuten und kann direkt nach dem Onlinemodul gehört werden oder aber auch mit etwas Abstand.



Life Book

Ein weiteres Highlight: Dein Life Book. Jeder erhält direkt nach der Anmeldung sein persönliches Exemplar nach Hause geschickt. Hier findest du eine kurze Zusammenfassung der einzelnen Lernmodule und die dazugehörigen Lernaufgaben, die du dann bewusst analog bearbeitest. Gut zum Vertiefen, hervorragend zum Reflektieren!

Während des Onlinekurses stehst du natürlich auch direkt mit uns in Kontakt. Wenn du es wünschst. Per Email beantworten wir jede Frage zeitnah, die sich dir beim Durcharbeiten stellt, oder helfen bei etwaigen technischen Problemen.

In unregelmäßigen Abständen werden mit den Kursteilnehmern auch Zoommeetings durchgeführt, bei denen spezielle Fragestellungen erörtert werden und ein persönlicher Austausch stattfinden kann. Die Einladung erfolgt jeweils rechtzeitig per Email.

DEINE INVESTITION

Du hast richtig gelesen: Wir sprechen hier nicht von Preisen oder Kursgebühren, sondern bewusst von einer Investition. Eine Investition in dein zukünftiges Leben.

Du wünschst dir größere Lebenszufriedenheit, mehr Flow und Glücksmomente und ein authentisches Leben, das deinen persönlichen Erwartungen entspricht? Das sind alles Dinge, die du nicht kaufen kannst, und die du nur erreichen wirst, wenn du dich weiterentwickelst. Wenn du Zeit und Ausdauer in den wichtigsten Menschen in deinem Leben investiert: in dich!

Wir liefern dir dafür den Leitfaden, an dem du dich entlang hangeln kannst. Mit Umsetzungsmotivation und Zufriedenheitsgarantie.

Über Preise redet man nicht, oder?

Doch, wir schon! Im Dialog mit verschiedenen Marketingexperten ist uns geraten worden, einen Onlinekurs immer im Premiumbereich anzusiedeln und für mindestens 1.900 € und mehr am Markt anzubieten. Das würde zudem den Expertenstatus hervorheben. Denn exzellente Fachleute haben ihren Preis.

Diskutiert man dann tiefer, stellt sich heraus, dass hohe Verkaufspreise benötigt werden, um die immensen Marketingkosten abzudecken. Aber spricht es nicht eigentlich gegen das Produkt, wenn ich 300 € oder gar 500 € pro Kunden in die Werbung investieren muss, damit ein Kauf zustande kommt? Und es ist überhaupt unser Ziel, nur 5-10 Premiumkunden im Monat zu akquirieren?

Klare Antwort: Nein! Wir möchten unser Wissen vielen Menschen zugänglich machen und setzen daher auf ein faires Preis-Leistungsverhältnis.

590,00 €

inkl. 19% MwSt.

- 24 Monate Zugriff auf alle digitalen Unterlagen
- Zufriedenheitsgarantie *
- Rechnung mit MwSt. steuerlich absetzbar

*Wenn du Probleme bei der Umsetzung der Kursinhalte hast und merkst, dass du deine Ziele eventuell nicht erreichen wirst, bieten wir dir auf Nachfrage ein kostenloses Onlinecoaching von 30 Minuten im Wert von 125 € an.

Und wer nachweislich über ein geringes Einkommen verfügt, wie z. B. Studenten, Geringverdiener oder auch einige Rentner, erhält den Kurs auf Nachfrage zu Sonderkonditionen. Die Chance auf persönliches Wachstum sollte nicht an fehlenden Geldmitteln scheitern.

Natürlich benötigen auch wir Marketing. Ansonsten würdest du jetzt diese Zeilen ja nicht lesen können. Aber wir setzen unsere Marketinginstrumente sehr gezielt ein und verfolgen das wichtigste Ziel, das es im Geschäftsleben gibt: Kundenzufriedenheit!

Denn zufriedene Kunden empfehlen uns gerne weiter!

**Der MyGenki-Onlinekurs ist ab
Dezember 2024 verfügbar.**

**PRESALE: 20 % Rabatt auf alle
Vorbestellungen bis 30.11.2024**

(Rechnung und Zahlung am 30.11.2024)

Vorbestellungen an
hallo@mygenki.de

PRÄSENZSEMINAR IN DÄNEMARK

GEMEINSAM LERNEN UND HYGGE ERLEBEN



Für alle, die Meer wollen

Wer die Inhalte lieber vor Ort und unter Anleitung erarbeiten möchte, ist bei uns in einem der glücklichsten Länder herzlich willkommen: in Dänemark!

Bevor du anreist, hast du dich schon mit den Inhalten unseres Kurses vertraut gemacht. Denn der Onlinekurs ist in den Seminargebühren bereits enthalten. Vor Ort liegt der Schwerpunkt dann in der praktischen Umsetzung. Dein Life Book ist der wichtigste Begleiter. Hier hältst du deine persönliche Ergebnisse fest. An praktischen Beispielen üben wir, die Schönheit um uns herum wahrzunehmen. Rituale wie Meditationen, Teezeremonien oder das Waldbaden sind fester Bestandteil. Das gemeinsame Kochen am Abend und der Austausch untereinander ein Highlight.

Das Ergebnis motiviert

Drei Tage raus aus dem Alltag. Das Mobiltelefon ausgeschaltet. Keine Ablenkung. Volle Konzentration auf dein neues Leben. Motiviert und voller neuer Ziele reist du zurück.

Mieko Kamiya, die Mutter des IKIGAI, hat uns sehr weise Ratschläge hinterlassen, die unser Leben insgesamt und vor allem in Alltagssituationen so viel lebenswerter machen können. Hier vor Ort kannst du an vielen Beispielen selbst erleben, was Lebenszufriedenheit ausmacht und wie schnell du Glücksmomente in deinen Alltag zaubern kannst.

PRÄSENZSEMINAR IN DÄNEMARK

GEMEINSAM LERNEN UND HYGGE ERLEBEN



Was erwartest dich?

Das Seminar findet in einem ehemaligen Ausflugslokal auf der dänischen Seite der Flensburger Förde statt, direkt vis á vis von Glücksburg. Heute wird der große Wintergarten des alten Landhauses auch für Seminare genutzt. Mit Panoramablick auf die Ostsee!

Die Umgebung ist zauberhaft. Vor dem Haus weiden glückliche Kühe, im großen Garten freuen sich Kamerunschafe auf deinen Besuch. Die Nähe zum Wasser bietet alle Möglichkeiten, vom Baden oder einer Tour mit dem Kajak bis hin zum Surfen.

Den Gendarmstien, der berühmte dänische Wanderweg, der über das Grundstück führt, nutzen wir für den Austausch beim Spaziergehen. Das Waldgebiet hinterm Haus für die japanische Tradition des Waldbadens. Natur mit allen Sinnen erfassen.

Anreise und Unterkunft

Der Seminarort befindet sich 15 Minuten von Flensburg entfernt. Eine Anreise mit dem Zug ist bis Flensburg möglich.

Gute Hotels oder auch Ferienwohnungen gibt es auf beiden Seiten der Grenze. Eine Liste mit möglichen Unterkünften fügen wir der Anmeldung bei.

Falls du nicht mit dem eigenen Auto anreist, sorgen wir für den täglichen Transfer zum Tagungsort.

DEINE INVESTITION

Das Seminar in Dänemark besteht aus einem Gesamtpaket. Bis auf Unterkunft und Anreise sind alle Kosten enthalten:

- Komplettopflegung für alle Seminartage inkl. kleinem Frühstück jeweils vor Seminarbeginn
- Transfer vom Bahnhof und täglich von und zu den Unterkünften Im Ukreis von 15 Km ist gegen Eigenbeteiligung 10 €/Fahrt möglich

Seminarablauf

Das Seminar ist auf 2,5 Tage ausgelegt, beginnend am ersten Tag um 10 Uhr und endend am dritten Tag um 14 Uhr. Die Anreise sollte also möglichst am Tag vor Seminarbeginn erfolgen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf mindestens 3 und maximal 6 Teilnehmer.

Hier in Dänemark sind alle per Du und sprechen sich mit dem Vornamen an. So halten wir es auch. Und die Kleidung ist leger und bequem. Bitte auch an wetterfeste Kleidung denken, denn wir werden einen Teil der Zeit auch in der Natur verbringen.

Die Unterrichtseinheiten dauern jeweils 60 Minuten.

Wir starten am 1. Tag um 10 Uhr. Gegen 18:30 Uhr essen wir zusammen Abendbrot (Smørrebrød in verschiedene Variationen und Salate, Wasser, Säfte, Wein und Bier). Anschließend geht es zurück in die Unterkünfte.

Am 2. Tag starten wir um 9 Uhr. Für alle steht zur Stärkung ein kleines Frühstück bereit. Mittags gibt es einen kleinen Imbiss. Und abends kochen wir gemeinsam und lassen den Abend bei gutem Essen und Gesprächen ausklingen.

Am 3. Tag geht es ebenfalls um 9 Uhr mit einem kleinem Frühstück los. Vor der Abreise um 14 Uhr bekommst noch einen Mittagsimbiss.

1.490,00 €

inkl. 19% MwSt.

- inkl. Onlinekurs (590,00 €)
- inkl. Life Book
- inkl. Verpflegung
- Rechnung mit MwSt. steuerlich absetzbar

Bezahlung 4 Wochen vor Seminarbeginn. Stornogebühren danach 50% vom Seminarpreis.*

*Übertragung der Seminargebühr auf ein Folgeseminar ist selbstverständlich möglich

Neben den Kursinhalten, die du dann schon im Onlinekurs kennengelernt hast, werden wir etwas Zeit verwenden, um uns in der Natur aufzuhalten.

Das japanische Waldbaden Shinrin Yoku sorgt dafür, dass wir die Natur mit allen Sinnen erfassen können und dazu noch unsere Gesundheit stärken.

Auch der Gedankenaustausch beim kleinem Spaziergang an der Ostsee tut deiner Seele gut. Und beim Füttern der Kamerunschafe verspüren wir, etwas Gutes zu tun.

Bei all dem geht es darum, die Schönheit um uns herum zu erkennen. Das ist ein wichtiger Aspekt des IKIGAI.

Seminarleitung: Mareke und Hilmar



SEMINARLEITUNG UND TERMINE



Mareke und Hilmar

Beim Präsenzseminar in Dänemark lernst du beide kennen. Mareke ist Beraterin im betrieblichen Gesundheitsmanagement und unterstützt viele renommierte Unternehmen in Deutschland. Davor war sie bei IKEA Deutschland für den Bereich Nachhaltigkeit verantwortlich. Mareke begleitet den Kurs in den Bereichen Ernährung im japanischen Sinne und alles, was mit Natur zu tun hat. Insbesondere wird sie dir zeigen, wie Kamerunschafe tägliche Glücksmomente in dein Leben zaubern können.

Hilmar ist Unternehmensberater und hat viele Jahre als Geschäftsführer größere Beratungsgesellschaften geleitet. Er ist davon überzeugt, dass wir mehr erreichen können, wenn wir uns aus dem operativen Geschäft herauslösen und anfangen, ohne Restriktionen zu denken. Japanische Lebensphilosophien bieten die Grundlage dafür. Heute begleitet er Unternehmerpersönlichkeiten und Menschen wie du und ich auf ihrem Weg zu mehr Authentizität und größerer Lebenszufriedenheit.

Beide haben bereits hunderte von Seminaren, Workshops und Tagungen gehalten und leben die japanischen Lebensphilosophien jeden Tag und ergänzen sie mit der dänischen Gelassenheit und dem Hyggegefühl an ihrem Wohnort in Süddänemark. Sie vermitteln keine Theorie, sondern nur das, was tatsächlich jeder für sich umsetzen kann.

Termine 2024/2025

.Dänemark

- 04. bis 06. April 2025 (Wochenende)
- 07. bis 09. Mai 2025
- 19. bis 21. Mai 2025
- 03. bis 05. September 2025
- 22. bis 24. September 2025

Anfragen und Anmeldungen bitte direkt an diese Email: hallo@mygenki.de

Hier kannst du deinen
Onlinekurs
vorbestellen:

hallo@mygenki.de

**Bis 30.11.2024 mit 20 %
Vorverkaufsrabatt**

ODER HAST DU NOCH FRAGEN AN
UNS? NUR KEINE HEMMUNGEN!
SCHICKE UNS EINE E-MAIL AN
HALLO@MYGENKI.DE



2024