



Stephan Suh

Lass los und werde frei- Die Kraft der Gedanken erfolgreich nutzen

Stephan Suh, Trainer, Coach und Diplomsportwissenschaftler ist Referent an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er war Mitglied im sagenumwobenen Taekwondo Team Taepoong, das vor 16.000 Zuschauern bei der Budogala in Paris gemeinsam mit den Kungfu-Mönchen, ihre Kampfsport Darbietungen begeistert präsentiert hat. Mit dem Bundestrainer der deutschen Taekwondo Nationalmannschaft trainierte er 7 Jahre lang unter anderem Olympioniken von Sydney und Athen. In seinen Trainings, Seminaren und Vorträgen begeistert er die Teilnehmer mit der Präsentation traditionellen und gelebten Erfolgswissens. Die von ihm vermittelten Techniken versetzen jeden in die Lage in sich schlummernde Energien zu aktivieren und nutzbar zu machen.

Themen

Power your Mind - Die Kraft der Gedanken erfolgreich nutzen

- Wie Sie mit den Techniken des „Kriegers“ Stärke entwickeln, Hürden überwinden, ausgeglichen und souverän auftreten
- Wie Sie mit Fokussierung und Entspannung sich auf das Wesentliche konzentrieren und das Unvorstellbare greifbar machen
- Wie Sie mit der Macht der Gedanken Siegeswillen entwickeln, Blockaden lösen und Ihre Ziele erreichen

Flow your Mind – Das L.O.T.U.S. – Prinzip für mehr innere Ruhe

- Wie Sie erkennen welcher Entspannungstyp Sie sind und dadurch das Höchstmaß an Entspannung erlangen
- Wie Sie mit der Technik der Autosuggestion Körperenergien freisetzen und gewinnen
- Wie Sie auf Grundlage der 7 Lebenszyklen persönliche Defizite, analysieren, erkennen und eliminieren

Stressless your life – Burnout vermeiden und Energie tanken

- Wie Sie die Quelle Ihrer Gesundheit zum sprudeln bringen
- Wie Sie auf Grundlage der traditionellen Turtle Technik Ihre Komfortzone ausbauen und sich vor Energieräubern schützen
- Wie Sie das Prana bewusst aktivieren, regenerieren und unendliche Energie schöpfen

Honorare

Impulsvortrag: bis 2.000 €

Tagessatz: bis 3.000 €

Sprachen



Referenzen

Bodymedia, Shape, Men's Health, Karstadt AG – Accandor, Zuse Konrad, Deutsche Post AG, DB Bahn, Procter & Gamble, DVVK, Adidas AG, Fitness First, Reebok, Bank of America Merrill Lynch, Dresdner Bank, EFM Fulda Euronics XXL, MSV Duisburg, 1.FC Kaiserslautern, Jumeirah Hotel Frankfurt, Villa Kennedy, Hilton

Nominierung als Trainer des Jahres 2004

Shape

„Intensive Yoga habe ich auf eine sehr individuelle Art und Weise kennengelernt. Stephan versteht es jederzeit, einen zu seinen eigenen Grenzen zu führen. Seine Training ist eine Bereicherung für mich und mein ganzes Umfeld.“

Magnus von Schlieffen, Bank of America Merrill Lynch

„Ich habe mich lange Zeit mit dem Leistungssport beschäftigt und meine gesamte Karriere darauf aufgebaut. Nachdem ich bei Stephan effektive Übungen zur Entspannung und Regeneration gelernt habe, kann ich mich absolut fokussieren. Ich arbeite heute diese Techniken selbst in meine Coach Tätigkeit.“

Nils Schuhmann, Olympiasieger Sydney 2000 im 800m Lauf


„Stephan's Intensive Yoga ist ein sehr gutes Ergänzungstraining für Leistungssportler. Er führt zur verbesserten Regenerationsfähigkeit und entspannt. Sein Training bietet einen idealen Ausgleich für Kampfsportler und verbessert ihre Leistungsressourcen.“


Georg Streif, Bundestrainer der deutschen Taekwondo Nationalmannschaft


Suche nach Rednern und Themen

Thema

Sie wünschen eine Beratung?

 Rückruf anfordern

 Rückruf anfordern

 Rückruf anfordern

Top 100 Excellent Trainers

Hier können Sie den Top 100 Excellent Trainers



[Katalog online ansehen](#)

Top 100 Excellent Speakers

Hier können Sie den Excellent Speakers Katalog 2013 bestellen



[Katalog bestellen](#)

[Katalog online ansehen](#)

Alle Kategorien

1. Persönlichkeit & Erfolg
2. Kommunikation, Moderation & Motivation
3. Marketing, Service & Verkauf
4. Management & Führung
5. Ideen & Innovationen
6. Outdoor & Teamentwicklung
7. Gesundheit & Fitness
8. Organisation & Projektmanagement
9. Lifestyle & Genuss

die Top 10 aktuell

1. Martin Sängler
2. Wiebke Anton
3. Georg Schweitzer
4. Ewald Wessling
5. Ingo Poggensee
6. Dr. Gerhard Schwarz
7. Ralf Hickethier
8. Josef Adam
9. Claudia Ercy Lippmann
10. Roman Szeliga